என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR அக்டோபர் 2008 326 பக்கங்கள் ரூ.20/-

3 புத்தகங்கள்

திக திக க்கங்கள்!

பண்டிகை ஸ்பெஷல்-3

இணைப்பு:

நயஹா
A UNIT OF NAIDU HALL

வழங்கும்

பெண்மை போற்றி 64!



108 தீபாவளி பட்சணங்கள்!


ஸ்ரீ குமரன் ஸ்டோர்ஸ்
திருமண நல்வாழ்த்துக்கள்
5 Maadi
Kumaran
உஸ்மான் ரோடு, சென்னை.
போன் : 24359029

உன்னதமானவைகளால் அன்றி உள்ளங்கள் இணைக்கப்படக் கூடுமோ?



திருமணம், வாழ்க்கைப் பயணத்தின் ஓர் இனிய தொடக்கம். உங்கள் குடும்பத்தினருடன் நீங்கள் கொண்டாடித் திளைக்கும் ஆனந்தத்தின் உச்சக்கட்டம். அத்தகைய கோலாகலத் தருணங்களை, VBJ-யின் உன்னதமான திருமண நகைகளுடன் கொண்டாடி மகிழுங்கள்.

VBJ
SINCE 1900

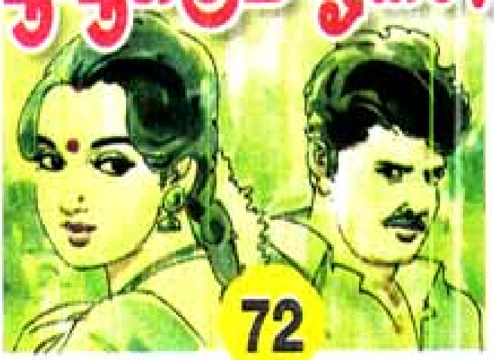
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai, Chennai - 6. Ph: 2829 2008 / 091 www.vummidi.com

ரூ.7,500 பரிசுக்கதை!



ரூ.5,000 பரிசு

பூ பூக்கும் ஓசை!





தொட்டால் பூ மலரும்!



20

பகவான் பாபா!



130



பெப்பர் பாப்கார்ன்!

அட்டை - I : **ஸ்ரேயா**

நன்றி: **நியூ சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

அட்டை - II : **ஸ்வேதா**

வண்ணப்படம்: **சங்கர் சத்யமூர்த்தி**

சமைக்க... சுவைக்க... தீபாவளி மணக்க
108 பட்சணங்களின் அணிவகுப்பு உள்ளே...
வாசகர் கைவண்ணத்தில்!
'தீபாவளி பட்சணம் 108' தேர்வில் உதவி:
வாசுகி மாதர் சங்கம், நங்கநல்லூர்

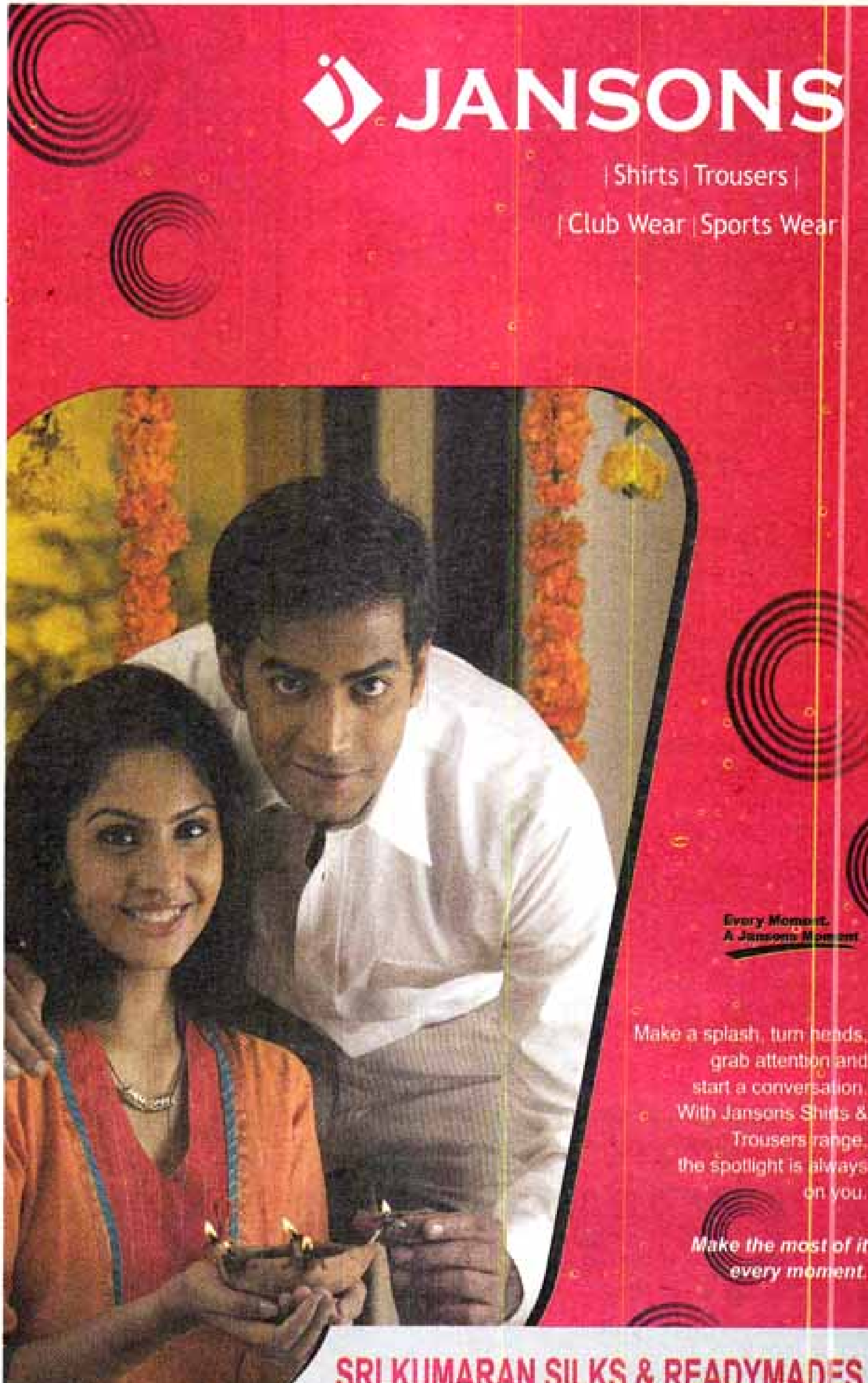


ளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 28 இதழ் : 9 அக்டோபர் 2008


JANSONS
| Shirts | Trousers |
| Club Wear | Sports Wear |
Every Moment, A Jansons Moment
Make a splash, turn heads, grab attention and start a conversation. With Jansons Shirts & Trousers range, the spotlight is always on you.
Make the most of it every moment.
SRI KUMARAN SILKS & READYMADES

இந்திய கிரிக்கெட் டெஸ்ட் கேப்டன் அனில் கும்ப்ளே, அண்மையில் குழந்தை உரிமை வழக்கு ஒன்றில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். வழக்கு தொடர்ந்திருப்பவர், அனில் கும்ப்ளேயின் மனைவி சேதனாவின் முன்னாள் கணவர் ஜாகீர்தார்.

''எங்களுக்குள் ஏற்பட்ட கருத்து மோதல்கள் காரணமாக, சேதனா என்னிடமிருந்து விவாகரத்து வாங்கிச் சென்றுவிட்டார். பெரியவர்களின் ஈகோவில், என் குழந்தை அருணி அநியாயமாக பாதிக்கப்பட்டுவிட்டாள். நான் என் மகள் மீது உயிரையே வைத்திருக்கிறேன். அவளுக்கும் என்னிடம் பாசம் அதிகம். அவள் பெண் குழந்தை என்பதால், தாயாருடன் இருப்பது தான் பாதுகாப்பு என தீர்ப்பாகிவிட்டது. நான் என் மகளை அடிக்கடி பார்க்கவும், பழகவும் அனுமதி தந்து தீர்ப்பு வழங்கினார்கள். என் மகளுக்கு அப்போது ஒன்பது வயது. பூப்பெய்தும் பருவம் என்பதால் அரை மனதோடு சம்மதித்தேன். இப்போது என் மகளுக்கு பன்னிரண்டு வயது... மிக நுட்பமான டீனேஜ் பருவத்தில் இருக்கிறாள். அவளுக்கு தாய் - தந்தை இருவரது கவனிப்பும் தேவை. ஆனால், இப்போதெல்லாம் அருணியைப் பார்க்கவே முடிவதில்லை. எப்போது தொடர்பு கொண்டாலும், அனில் கும்ப்ளே குடும்பத்தினர் வெளியூரில் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். நீதிமன்றத் தீர்ப்புப்படி, நான் என் மகளை அடிக்கடி சந்திக்க அனுமதிக்க வேண்டும்!'' என்று பெங்களூர் குடும்ப நல நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்திருக்கிறார் ஜாகீர்தார்.

அதோடு, 'Child Rights Initiative Shared Parenting' (CRISP) என்ற பெயரில் திருமண முறிவால், குழந்தைகளைப் பிரிந்து வாழும் கணவர்களின் உரிமைக்காகப் போராடும் அமைப்பு ஒன்றையும் ஆரம்பித்திருக்கிறார் ஜாகீர்தார். அதில் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட பாதிக்கப்பட்ட கணவர்கள் தங்களை இணைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனராம்!

சென்னையிலும் நடிகர் பிரசாந்த், 'பெண்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களுக்கான அமைப்பு' ஒன்றை ஆரம்பித்திருக்கிறார். கொல்கத்தாவிலும் 'அப்பாவி கணவன்மார்கள் சங்கம்'

ஒரு வார்த்தை!



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
ச.கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 4343 8888
சந்தா பிரிவு : 4343 8833
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. 250/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. 2,200/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இயங்கி வருவதாகத் தகவல்.

எத்தனையோ ஆண்டு காலமாக, அபலை இல்லங்கள், ஆதரவற்ற பெண்கள் - விதவைகள் மறுவாழ்வு சங்கங்கள், விமன் ஹெல்ப் லைன்ஸ் என நூற்றுக் கணக்கான அமைப்புகள் நாடெங்கும் இயங்கி வருகின்றன. ஆனால், இவையெல்லாம் என்னவோ, ஓர் ஊரில் ரயில்வே நிலையமும், அஞ்சல் நிலையமும் இருப்பது போல அத்தனை சகஜமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு விட்டன. ஆண்களுக்குச் சங்கம் என வரும்போது, இன்று தனி செய்தியாகிவிடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட அமைப்புகள் உருவாவதும், பெருகுவதும் ஆரோக்யமான விஷயமில்லைதான்! ஆனால், ஏன் உருவாகின்றன என்று யோசிக்க வேண்டாமா?

''பெண்கள் மாறிவிட்டார்கள்!'' என்று ஒற்றை வரியில் பதில் வரலாம். ஏன் மாறுகிறார்கள்? அவர்களை மாற்றியது யார்?

பெண்கள் தங்கள் சக்தியை உணர்ந்து விட்டார்கள். படித்து, சுயமாய் வாழத் தெரிந்துகொண்டு விட்டார்கள். தங்களை பலவீனர்களாக்கும் செண்டிமெண்ட் விலங்குகளை உடைத்தெறிய அவர்கள் ஒருபோதும் தயங்குவதில்லை!

பெண் வர்க்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த மாற்றத்தை அறிந்து கொள்ளாத ஆண் இனம், புதிய நடவடிக்கைகளால் விதிர்த்துப் போகிறது. சட்டமும் பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே துணை போவதால், இன்னும் மிரண்டு போகிறார்கள்.

'அன்று நீங்கள்? இன்று இவர்கள்!' என்று சமூக நீதி சிரிக்கிறது.

ஒரேயடியாக பெண்களை 'குலதெய்வம்' ரேஞ்சுக்கு உயர்த்துவது, இல்லை என்றால், ''ஃபிகரு'' என்று கேவலப்படுத்துவது என இரண்டுமே செய்யாமல், அவளை, சக மனுஷியாக நடத்தினாலே போதும்!

கணவன் - மனைவி உறவு தழைக்கும்! மணமுறிவுகள் தவிர்க்கப்படும். அப்பாவிக் குழந்தைகள் காயப்படாமல் வளருவார்கள்.

அனுராதா சேகர்



An ISO 22000 Company
Eastern
Masala
காய்
இருக்குது!
ஸ்டைல்
இருக்குது!
ஈஸ்டர்ன்
சாம்பார்
பொடியாலே!
கத்தரிக்காய், முள்ளங்கி,
முருங்கைக்காய்,
வெண்டைக்காய்,
வெங்காயம்,
பூசணிக்காய், எத்தனை
விதமான காய்
இருந்தாலும் சரி,
என்னோட ஸ்டைல்ல
ஈஸ்டர்ன் சாம்பார் பொடி
கொஞ்சம் போட்டா
போதும்!
விதவித சாம்பார்
ரெடி ரெடியாக்கும்!...
உங்களோட ஸ்டைல்ல
செஞ்சுபாருங்க...
ஃப்ளேவர் லாக் பேக்ல
மெட்ராஸ் சாம்பார் பொடி
சும்மா..... கம கமக்கும்!
ஈஸ்டர்ன் தயாரிப்புகள்:
குழம்பு மசாலா, சாம்பார்
பவுடர், சென்னா மசாலா,
மீன் மசாலா, சிக்கன் மசாலா,
மீட் மசாலா, தந்தூரி மசாலா,
கரம் மசாலா, பிரியாணி
மசாலா, கறிப்பொடி,
வெந்தயப்பொடி, சீரகப்பொடி,
ரசம் பொடி, காஷ்மீர் மிளகாய்
தூள், இறுகாய் பொடி,
இன்னும் பல...
Madras Sambar Powder
ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொரு ஸ்டைல்
இது என்னோட ஸ்டைல்
www.eastern.in

தீபாவளி பட்சணம் 108



தயிர் தேன்குழல்

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசி மாவு - 2½ கப், புளித்த தயிர் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பெருங்காயப்பொடி - ½ டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுதுடன் அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து முறுக்குமாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- கமலா ஆராவமுதன், காரைக்குடி

சத்து முறுக்கு



தேவையான பொருள்கள்:

பொட்டுக் கடலை மாவு - 1 கப்
சோயா மாவு - 1 கப்
அரிசி மாவு - 1 கப்
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
நெய் - 1 மேஜைக் கரண்டி
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

எல்லா மாவையும் சேர்த்து, உப்பு, நெய் போட்டுக் கலந்து, தண்ணீர் தெளித்து பதமாகப் பிசையவும். கடாயில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி முள்ளு முறுக்கு அச்சு போட்டு பிழிந்து எடுக்கவும்.

- ஷோபனா ராமன்,
நங்கநல்லூர்

மசாலா மிக்ஸர்

தேவையான பொருள்கள்:

பொரி - ¼ கிலோ
மஞ்சள் தூள், காரப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்
வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்
கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள் - தேவைக்கேற்ப
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

காய்ந்த எண்ணெயில் கடலையைப் போட்டு சிறிது வறுக்கவும். மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலையைப் போடவும். பிறகு பொரி, காரப்பொடி போட்டுக் கலக்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு சூட்டிலேயே வைக்க மொறுமொறுப்பாகிவிடும்.

- ஆர்.மீனா
சென்னை - 61


PARLE
உயரமானவங்க, குள்ளமானவங்க, சிவப்பானவங்க, மாநிறமானவங்க,
பணக்காரங்க, ஏழைங்க, யாரு வேணாலும் ஜெயிக்கலாம் !
புகழ் பெற்ற நடுவர்கள் வருகின்றனர்!
சிறந்த கொலு மெகா ரொக்கப் பரிசை வெல்லும்!
PARLE
கொலு கலாட்டா
போட்டி - 2008
பங்கேற்பு இலவசம்
4-வது ஆண்டு
Radio Partner:
Hello 106.4 fm
மெகா ரொக்கப் பரிசுகளை வெல்லுங்கள்
விசேஷ பரிசுகளுக்காக பள்ளிகளின் பங்கேற்பு வரவேற்கப்படுகிறது.
விவரங்களுக்கு மற்றும் பங்கேற்புக்காக அழைக்கவும்: 9176665100, 9176665200, 9176665300 & 9176665400



ஆஹா! ரெடிமேட் புடவை!

இந்த வருட தீபாவளிக்கு பாலம் சில்க்ஸில் என்ன புதுமை?

''ரெடிமேடாக கொசுவம் வைத்த பட்டுப் புடைவைதான். பொதுவாக இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த பெண்கள் பட்டுப் புடைவையை விரும்பி அணிவதில்லை. ''புடைவைக்குக் கொசுவம் வைத்து மடித்து, இடுப்பில் செருகிக் கொள்ளுவதற்குள் புடைவை ஆசையே போய்விடும்; புடைவை கொசுவத்தை மடித்து உட்புறமாக செருகும்போது, வயிற்றுப் பகுதி பருமனாகத் தெரிகிறது'' என்கிறார்கள்.



''இளம் பெண்களையும் பட்டுப் புடைவை பக்கம் ஈர்க்கலாம் என யோசித்தபோது வந்த ஐடியாதான் இந்த ரெடிமேடு 'ப்ளீட்' வைத்த பட்டுப் புடைவை. வழக்கமாக பட்டுப் புடைவைகளில் அழகாகக் கொசுவம் மடிந்து இடுப்பில் செருகிக் கொள்வது சவால் தான். எங்களது புதிய அறிமுகத்தில், கொசுவம் வரும் பகுதியில் மடிப்பு வரும் பகுதிகளை, தனித் தனியாக இணைத்திருக்கிறோம். எனவே, அந்த மடிப்புகளில் விரல்களை வைத்து சுலபமாக முடிந்து விடலாம். மடிப்புகள் கலையாமல் அப்படியே இருக்கும் என்பதால், சிறிதளவே மடித்து இடுப்பில் செருகிக்கொண்டாலே போதுமானது. இந்த புதுமைக்கு இளம் பெண்களிடையே நல்ல வரவேற்பு.''



விலையெல்லாம் எப்படி?

''நாலாயிரம் முதல் இருபதாயிரம் வரை பல ரகங்கள் உள்ளன. ஸ்பெஷல் கொசுவத்துக்காக விலையை அதிகரிக்கவில்லை! இந்தப் புதுமையால் ஈர்க்கப்பட்டு, இளைய தலைமுறைப் பெண்கள் நம் பாரம்பரியப் பட்டுப் புடைவையை விரும்பி அணிந்தால் போதும். எனக்கு மகிழ்ச்சி!'' என்கிறார் 'பாலம்' சில்க்ஸ் உரிமையாளர் ஜெயஸ்ரீ.

- எஸ்.சந்திரமௌலி

படம்: **யோகா**

தீபாவளி பட்சணம் 108



பேபி கார்ன் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

துருவிய பேபிகார்ன் - 1 கப், பால் - 1 கப், நெய் - ¼ கப், சர்க்கரை - ½ கப், வறுத்த திராட்சை, முந்திரி, ஏலப்பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை: பேபி கார்னை பாலில் வேகவிடவும். குழைந்ததும் அதில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறி, கெட்டிப்படும் நிலையில் நெய் ஊற்றிக் கிளறவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். முந்திரி, திராட்சை போட்டு இறக்கவும்.

- எம்.சுந்தரி ராவ், பெங்களூரு

காஜு பர்பி



தேவையான பொருள்கள்:

முந்திரி - 200 கிராம்
சர்க்கரை - 150 கிராம்
மில்க்மெய்ட் - 1 கப்
ஏலம், குங்குமப்பூ, கேசரித்தூள் - சிறிது
பால் - ¾ தம்ளர்
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: ஒரு மணி நேரம் ஊறிய முந்திரியுடன் நெய் தவிர அனைத்தையும் மிக்ஸியில் அரைத்து, மைக்ரோ வேவ் பாத்திரத்தில் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைக்கவும். மீண்டும் 2 அல்லது 3 நிமிடம் நெய் சேர்த்துக் கிளறி வைக்கவும். பிறகு துண்டுகள் போட ருசியான காஜுபர்பி ரெடி.

- எஸ்.லலிதா, மும்பை

வேர்க்கடலை முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி மாவு - 2 கப்
பச்சை வேர்க்கடலை - 1 கப்
பெருங்காயம் - சிறிது
வெண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 4
கடலை மாவு - 4 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: ஊற வைத்து, வேக வைத்த வேர்கடலையை அரைக்கவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், வேர் கடலை விழுது அரிசிமாவு, வெண்ணெய், கடலைமாவு அனைத்தையும் ஒன்றாகப் பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் இட்டு, எண்ணெயில் பிழிந்தெடுக்கவும்.

- ஷோபனா ராமன்,
நங்கநல்லூர்





"வர்ணஜால தீபாவளி"

84 வருடங்களாய் தனது
படைப்புகளில் முத்திரை
பதித்து வரும் ஆரெம்கேவி.
இந்த வருட தீபாவளியை
கலாச்சாரமும், நவீனமும் கலந்த
வர்ணஜால பட்டுப்புடவையை
அளித்து கொண்டாடுகிறது.
எங்கள் டிசைன் ஸ்டுடியோவில்
உங்களுக்காகவே யாரும்
அணிந்திராத வண்ணங்களோடு
கூடிய வேலைப்பாடமைந்த
வர்ணஜால பட்டுப்புடவைகளை
வழங்குகிறது. ஆரெம்கேவிக்கு
வருகை தாருங்கள்!
வர்ணஜாலப் பட்டுப்புடவைகளை
அணிந்து தீபாவளியைக்
கொண்டாடுங்கள். வாடிக்கையாளர்
நலனுக்காக வழங்கிக்
கொண்டிருக்கிறோம்,
ஆரெம்கேவியின் போனஸ் கார்டு
பதிவு செய்யுங்கள் பயன்
பெறுங்கள் உங்கள் சேமிப்பு!
எங்கள் பூரிப்பு!

பாரம்பரியத்தில்
புதுமை

RmKV
Vanajalam silks

வண்ணார்பேட்டை
திருநெல்வேலி
ph 0462 2503105
பனகல்பார்க் | சென்னை
ph 044 28144445
www.rmkv.com



என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள் அவனிடம்?

'பேத்தியைப் பார்க்க முடியவில்லை' என்று ஒரு பெண் தவிப்பதாக 'அன்புவட்ட'த்தில் படித்தேன். அந்தத் தவிப்பு தணிய ஒரு சமாதானம்.

''அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்'' என்கிறது பழமொழி. குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் தெய்வம் என்பது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். தெய்வ ஸ்தானத்துக்கு உயர்ந்துவிட்ட பெற்றோர்களுக்கு எதிர்பார்ப்புகள் எதற்கு? தெய்வம் தன்னை பூஜிக்கச் சொல்லவில்லை. தேடி வருபவர்களுக்கு அருள் பாலிக்கிறது. அதற்காக, தேடாதவர்களை தண்டிப்பதும் இல்லை. அதேபோல பெற்றோர்களும், தெய்வ ஸ்தானத்துக்கு உயர்ந்த பின் மாற வேண்டும். வயோதிகத்தில் தாமரை இலைத் தண்ணீராய் வாழத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



பிள்ளை பிறக்கும் முன்பே, ஏன், ஜனிக்கும் முன்பே சுகத்தைத் தருகிறான். பத்து மாதம் சுமக்கும் போதும் சுகத்தைத் தருகிறான். பருவ வயது வளரும் போதும் சுகத்தை தருகிறான். எல்லாவற்றுக்கும் சிகரமாக உங்களுக்குத் தாய்மை என்ற பட்டத்தையும் கொடுத்திருக்கிறான். இன்னும் என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள் அவனிடம்! அவன் கணவனாக, அப்பாவாக செயல் புரியட்டும்.

'நாய், நரி குட்டி போடுகிறது. மாடு கன்று போடுகிறது. ஆனால், நாய்க் குட்டியோ, கன்றோ தன்னை ஈன்ற தாயை ஆதரிப்பது இல்லை. ஆகவே தாய் தந்தையரை ஆதரிக்காத பிள்ளைகள் ஐந்தறிவு பெற்ற மிருகங்களுக்குச் சமம்' என்றார் ஓர் உபன்யாசகர். பிள்ளைகளுக்கு நல்ல உதாரணம்தான். அதையே திருப்பி போட்டால் ஐந்தறிவு பெற்ற விலங்குகளே, தான் ஈன்ற குட்டிகளிடம் எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. ஆறறிவு படைத்த நாம் ஏன் நம் குழந்தைகளிடம் நம் மூச்சு உள்ளவரை எதிர்பார்த்துக்கொண்டே இருக்கிறோம்? தாய் பாட்டியானபின் தன் மகனிடம் ஈமக்கிரியைகள் மட்டும் எதிர்பார்த்தால் போதாதா? எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக விலகிப் போனால் விரும்பி வரும்.

- வி.கிரிஜா, சென்னை - 10

தீபாவளி பட்சணம் 108



மைதா பிஸ்கட்

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 2 கப், டால்டா - 1 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: மேற்கூறிய அனைத்தையும் கெட்டியாகப் பிசைந்து, சிறுசிறு பிஸ்கெட்டுகளாகத் தட்டி பொரித்தெடுக்கவும். தனியாகவோ, மிக்ஸருடனோ கலந்து கொள்ளலாம்.

கலவைப் பருப்பு ஓமப்பொடி

தேவையான பொருள்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப்
கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்
பாசிப் பருப்பு - ½ கப்
பச்சரிசி - ½ கப்
ஓமம் - 2 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பருப்புகளைத் தனித்தனியே சிவக்க வறுத்து அரிசியுடன் சேர்த்து நைசாக மாவாக்கிக் கொள்ளவும். ஓம விழுது, உப்பு சேர்த்து, மாவைப் பிசைந்து ஓமப் பொடி அச்சில் பிழிந்தெடுக்கவும்.



ராகி ஸ்வீட் முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள்:

ராகி மாவு - ½ கப்
அரிசி மாவு - ½ கப்
பொட்டுக்கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சர்க்கரைத் தூள் - ¼ கப்
நெய் - ¼ கப்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சர்க்கரைத் தூளை நீரில் கரையவிட்டு, அதில் மேற்சொன்ன எல்லா பொருட்களையும் போட்டுப் பிசையவும். பின்னர் ஒற்றைக் கண்ணுள்ள அச்சில் ஜாங்கிரி போல் பிழிந்து எடுக்கவும்.

- கமலா ஆராவமுதன், காரைக்குடி

தீபாவளி பட்சணம் 108



ஜவ்வரிசி வடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஊற வைத்த ஜவ்வரிசி - 1 கப், மசித்த உருளைக் கிழங்கு - 1 கப், அரிசி மாவு, எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: வடித்த ஜவ்வரிசியுடன், மேற்கூறிய எல்லாப் பொருள்களையும் கலந்து, வடை போல் தட்டி, பொரித்தெடுக்கவும்.

- சந்தியா சரவணன், சென்னை - 88

ஈஸி தேன்குழல்



தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி - 2 கப்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்
சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 100 கிராம்
உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பை ஒன்றாகப் மிஷினில் அரைக்கவும். அத்துடன் சீரகம், பெருங்காயம், வெண்ணெய், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து தேன்குழல் அச்சிலிட்டு பிழிந்து பொரிக்கவும்.

- ஷோபனா ராமன்,
நங்கை நல்லூர்

பாஸ்தா டைமண்ட் கட்

தேவையான பொருள்கள்:

பாஸ்தா ட்ரீட் பாக்கெட் - 1
சர்க்கரை - 1 கப்
நெய் - ½ கப்
ஏலக்காய் தூள் - சிறிது
வெணிலா எசன்ஸ் - 1 துளி

செய்முறை : பாஸ்தாவை, நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து, நைஸாக அரைக்கவும். சர்க்கரை, கம்பிப்பாகு வந்ததும், அரைத்த பாஸ்தாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய்விட்டுக் கிளறி சுருள வந்ததும் ஏலம் போட்டு இறக்கவும். டைமண்ட் வடிவில் துண்டுகள் போடவும்.

- சாதனா பார்த்தசாரதி,
சென்னை - 88


சமையல் ஸ்பெஷல்
Prestige™
Issue 1 • 2008
அதிநவீன
காஸ் ஸ்டவ்கள்
உங்களை மனதில் கொண்டு உருவானது
நவநாகரீக கிளாஸ் டாப் ஸ்டவ்கள்
ஹாட் ஃபோகஸ்
ட்யூப்ளெக்ஸ் ஸ்பிலிட் - லெவல் ஸ்டவ்கள் உங்கள் வசதிக்காகவே புதுமையான வடிவமைப்பில்
குறைவான காஸ்
அதிக சமையல்
மிகவும் சிக்கனமான கிரீன் லேபிள் ஸ்டவ்கள்
நீங்க இன்னும் ஸ்மார்ட்டான கிச்சனுக்கு தயாரா?
Prestige™
Prestige™ SMART KITCHEN
A World of Ideas
Velachery, Ph: 044 - 42158756; Mylapore, Desika Road, Ph: 044 - 42031819; Anna Nagar, Ph: 044 - 26209133 / 34; Chinthamani Annanagar, Ph: 044 - 42170551; Saligramam, Ph: 044 - 23650424; Triplicane, Ph: 044 - 28442034; Nanganallur, Ph: 044 - 22243897; Ayanavaram, Ph: 044 - 26742008.
Others: Puducherry, Ph: 0413 - 4210133; Gandhi Road, Kancheepuram, Ph: 04112 - 27230750; S.P. Koil, Kancheepuram, Ph: 044 - 37403550; Thiruvannamalai, Ph: 04175 - 253658; Vellore, Ph: 0416 - 2220385; Tirupattur, Ph: 04179 - 228755; Cuddalore, Ph: 04142 - 311160 / 327526; Villupuram, Ph: 04146 - 325656 / 223420 / 226420 / 228420. Also available at other leading outlets.



"பரம்பரையாக, சவரத்தொழில் செய்யும் மருத்துவர் குலத்தைச் சேர்ந்தவன் நான். கள்ளக்குறிச்சி, காந்தி சாலையில் அழகு ஹேர் கட்டிங் சலூன் வைத்திருக்கிறேன்.

மிக எளிமையான குடும்பம். என்னுடைய பத்து வயசிலிருந்தே அப்பாவுக்கு உதவியாக வந்துவிட்டேன். 1990-ம் ஆண்டு, ஒரு சிறிய முடிதிருத்தும் நிலையத்தை ஆம்பித்தேன். ஆரம்பத்தில்

4 இறைவனுடன் இனிய அனுபவங்கள்!



"ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா, பணக்காரர்களின் சுவாமி! பென்ஸ் காரில் வலம் வருபவர். அவர் ஏழை எளியவர்களைக் கண்டுகொள்ள மாட்டார்!" என்றொரு அபிப்ராயம் பரவலாக உண்டு! கள்ளக்குறிச்சியைச் சேர்ந்த கே.ராஜேந்திரனின் அனுபவத்தைப் படியுங்களேன்!



நல்ல வருமானம் வந்து கொண்டிருந்தது. அப்புறம் என்ன காரணமோ தெரியவில்லை. தொழிலில் பயங்கர நஷ்டம். அப்போது என் வாடிக்கையாளரான சாயிபாபா பக்தர் ஒருவர், பாபாவின் படம் ஒன்றைத் தந்து, அவரது மகிமைகள் பற்றிக் கூறினார்.

எனக்கு அவரைக் கடவுளாய் ஏற்று, கும்பிடுவதில் விருப்பமில்லை. கடையிலேயே ஒரு ஓரமாய் வைத்துவிட்டேன். மறுபடியும் என் கடைக்கு வந்த அந்த பக்தர், பாபாவைப் பூஜிக்குமாறு கேட்டுக்

பகவான் பாபா!

அனுராதா சேகர்



கொண்டார். அப்போதும் எனக்கு பெரிய நம்பிக்கையில்லை!

ஒரு நாள் திடீரென்று, என் வலது கையை மேலே தூக்கவே முடியவில்லை! முடி திருத்தும் தொழிலாளியான எனக்குக் கைகள்தானே பிரதானம்? அதுவே செயலிழந்தால்? பல மருத்துவ நிபுணர்களிடம் காட்டினேன். நோய் குணமாகவில்லை! சேலத்திலிருந்த மருத்துவர் ஒருவர், என்னைத் தீரப் பரிசோதித்துவிட்டு, ''நரம்புல இரத்த அடைப்பு ஏற்பட்டிருக்குப்பா! ஆபரேஷன் செஞ்சாதான் சரியாகும். குறைந்தது நான்கு லட்சமாவது செலவாகும்''னு சொல்லிட்டாரு!

குடும்பம் நடத்துவதே பெரும் போராட்டமக இருக்கும் சூழலில், நான்கு லட்ச ருபாய்க்கு நான் என்ன செய்வேன்? இடிந்துபோன நான், அவரிடமே வேறு வழி ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று மன்றாடினேன். அவர், 'ஒயிட் ஃபீல்ட் சூப்பர் ஸ்பெஷாலிடி' மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் அவரது நண்பர் டாக்டர் ஹெக்டேவுக்கு ஒரு கடிதம் கொடுத்தார்.

அடுத்த பஸ்ஸிலேயே, ஒயிட் ஃபீல்ட் மருத்துவமனைக்குப் புறப்பட்டேன். மருத்தவமனையின் சுத்தமும், பகவான் பாபாவின் திருவுருவப் படமும், அங்கு தவழும் அன்பும் அமைதியும் எனக்குத் தெம்பூட்டின. டாக்டர் ஹெக்டே, அந்தக் கடிதத்தைப் பார்த்தார். என்னிடம் அன்பாகப் பேசி, எம்.ஆர்.ஐ., சி.டி.ஸ்கேன் எல்லாவற்றிற்கும் அனுப்பினார்.

பரிசோதனை முடிவுகள் வந்தன. ஆபரேஷன் செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்று அறுவை சிகிச்சைக்கு நாள் குறித்தார். அந்தச் சம

யத்தில், எமர்ஜென்ஸி அறுவை சிகிச்சைகள் அடுத்தடுத்து செய்யவேண்டியிருந்ததால், எனக்கு ஆபரேஷன் நடக்கவில்லை. திரும்பி ஊர் வந்தேன்.

மறுபடியும் பதினைந்து நாட்கள் கழித்து ஒயிட் ஃபீல்ட் சென்றேன். அப்போதும் என் முறை வரவில்லை. இதுபோல நான்கைந்து முறை, நான் போவதும், ஆபரேஷன் செய்துகொள்ளாமல் நொந்தபடி வீடு திரும்புவதுமாகக் கழிந்தது.

ஒரு நாள் இரவு, தூக்கமே வரவில்லை! பகவானிடம் மனம் உருகிப் பிரார்த்தித்துக்கொண்டே இருந்தவன், எப்போது தூங்கினேனோ தெரியவில்லை. அதிகாலையில், தெளிவாக முதியவர் குரல் ஒன்று என்னிடம், ''உனக்கு 'பெட் அலாட்' ஆகிவிட்டது. ஆபரேஷன் செய்ய நாள் குறித்தாகி விட்டது. உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போ'' என்று சொன்னது.

சிறிது கூட மனதில் குழப்பமில்லை. பகவான்தான் சொல்லியிருக்கிறார் என்று ஒயிட் ஃபீல்டுக்குக் கிளம்பினேன்.

''ஏதோ ஒரு குரல் சொன்னது என்று நம்பிக் கிளம்புகிறாயே? உனக்கென்ன பைத்தியமா? மறுபடி ஏமாந்து திரும்பி வரப்போகிறாய்!'' என்றனர் என் உறவினர்கள். ஆனால், எனக்கு இம்மியளவு கூட சந்தேகமில்லை.

ஒயிட் ஃபீல்ட் சூப்பர் ஸ்பெஷாலிடி ஆஸ்பத்திரியில் நுழைந்ததுமே, வாசலிலிருந்த சேவாதள தொண்டர் ஒருவர், ''கள்ளக்குறிச்சி ராஜேந்திரன், உங்களுக்குப் படுக்கை அலாட் ஆகிவிட்டது. ஆபரேஷனுக்குத் தேதி குறித்தாயிற்று'' என்றார்.

மருத்துவமனையிலிருந்து எந்தவிதமான கடிதமோ, ஃபோனோ எனக்கு வரவில்லை. ஆனாலும், குறித்த நாளில் என்னை சேரச் சொன்ன பகவானின் கருணையை என்ன என்பது?

முடி திருத்தும் சாதாரண மனிதன் நான். என் பிரார்த்தனைக்குச் செவி சாய்த்து, என் நோயைத் தீர்ப்பதற்கு எப்படியெல்லாம் வழிகாட்டுகிறார்? எனக்காகப் படுக்கையும் காலைச் சிற்றுண்டியும் தயாராக இருந்தது. நான் நெகிழ்ந்து போனேன்.

குறித்த நாளில் எனக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடாயிற்று. நான் ''ஸாயிராம் ஸாயிராம்'' என்று ஓயாமல் ஜெபித்துக் கொண்டிருந்தேன். டாக்டர் ஹெக்டேதான் ஆபரேஷன் செய்தார். கழுத்தின் பின்புறமாகக் கத்தியை வைத்தார். அப்போது நழுவி கீழே விழுந்தது. உடனே டாக்டர் உஷாராகி

நாங்கள் நடுத்தர வர்க்கத்தினர். ஆதலால் எங்களது மகன் கிருஷ்ணகுமாரை, பத்தாம் வகுப்புக்குப் பிறகு டிப்ளமாவில் சேர்க்க முடிவு செய்திருந்தோம். அவனுடன் படித்தவர்கள் +2ல் சேர்ந்துவிட்டார்கள். எனக்கோ அவனை எந்த கோர்ஸில் சேர்ப்பது என்று ஒரே குழப்பம்.



ஒரு நாள் என் கனவில் ஸ்ரீ சத்யசாயி பகவான் தேரில் நின்று கொண்டபடியே பவனி வருவது போல காட்சியைக் கண்டேன். நான் அப்போது ஒரு சந்தன நிறப்ளெயின் புடைவை கட்டிக்கொண்டிருந்தேன். பகவானை இருகரம் கூப்பிக் கும்பிட்டதும், அவர் தமது அருகிலிருந்த தட்டிலிருந்து பூக்களை எடுத்து என் மேல் அட்சதை போடுவது போல தெளித்தார். என்ன ஆச்சரியம்...

எனது புடைவை முழுவதும் அந்த வண்ண பூக்களால் 'சாய்ராம்... சாய்ராம்...' என்று பிரிண்ட் ஆகிவிட்டது. ஆச்சரியமடைந்த நான் எனது குடும்பத்தினரிடம் இதைச் சொன்னேன். ஆனால், இக்கனவிற்கும் எனது மகனின் படிப்பிற்கும் தொடர்பிருக்கும் என்பது அப்போது தெரியவில்லை.

இதன் பிறகு எனது மகன் 'செலேஷியன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் கிராஃபிக் ஆர்ட்ஸ்'ல் சேர்ந்து டிப்ளமாவில் தேர்ச்சி பெற்றான். 'சிகா'வின் சிறந்த மாணவன் விருது கிடைத்ததோடு, பரீட்சை முடிவுகள் வருவதற்கு முன்னரே வேலையும் கிடைத்தது. தற்போது 25 வயதில் நல்ல சம்பளத்தில் பன்னாட்டு நிறுவனம் ஒன்றில் பணிபுரிகிறான்.

- கே.சித்ரா, நங்கநல்லூர்



விட்டார். எதிரே மாட்டியிருந்த ஸ்ரீபகவான் படத்தைப் பார்த்து வணங்கி விட்டு, ''எனக்கு என்னவோ சந்தேகமாக உள்ளது. மறுபடி ஸ்கேன் பண்ணுங்க!'' என்றார். உடனே ஸ்கேன் செய்து பார்த்தார்கள். அவரது சந்தேகம் நிஜம்தான். இரத்த அடைப்பு மெள்ள வேறு இடத்துக்கு நகர்ந்திருந்தது.

ஒன்பது மணி நேர சிக்கலான ஆபரேஷன் நடந்தது. எனக்கு நினைவு திரும்பியது.

''ராஜேந்திரன்... ஆபரேஷன் சக்ஸஸ்... இனி பயப்பட வேண்டாம்'' என்று மகிழ்ச்சியோடு சொன்னது காதில் விழுந்தது. நான் கண்களைத் திறக்க முயற்சித்தபோது, ஸ்ரீசத்யசாயிபாபாவின் உருவம், தாய்ப்பூனையாக மாறி, பூனைக் குட்டியாக மாறியிருந்த என் கழுத்தைக் கவ்விக்கொண்டு போவது போன்ற காட்சியைக் கண்டேன்.

மருத்துவர்களின் அன்பான கவனிப்பிலும், சேவாதள தொண்டர்களின் உபசரிப்பிலும் பூரண குணமாகி, கள்ளக்குறிச்சி திரும்பினேன். ஆனாலும், எனக்குக் கடுமையான வலி இருந்தது. பேச்சும் சுத்தமாக வரவில்லை. பாபாவை நினைத்துக்கொண்டே, அழுகையுடன் படுத்திருந்தேன். அப்போது புட்டபர்த்தி சென்று வந்த சாயிபக்தர் ஒருவர், சிறிது கற்பூர மிட்டாயும், விபூதியும் கொடுத்தார். எதுவும் சாப்பிட முடியாமல் படுத்திருந்த நான், அந்தப் பிரசாதத்தை மட்டும் சாப்பிட்டேன். இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கு ''அப்பா... அம்மா!'' என்று சத்தம் போட்டுக் கத்தியிருக்கிறேன். அவ்வளவுதான்! என் பெற்றோர், மனைவி, பிள்ளைகள் எல்லோரும் ''சாய்ராம்... சாய்ராம்!'' என்று ஆனந்தமாகச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர்.

அறுவை சிகிச்சை நடந்த பதினைந்தாம் நாள், என்னை ஆட்கொண்ட பகவானைத் தரிசிக்க புட்டபர்த்தி சென்றேன். கடல் அலை போலத் திரண்டிருந்த கும்பலில், என்னை மட்டும் எப்படியோ முன் வரிசைக்கு அழைத்துப்போனார் சேவாதள தொண்டர் ஒருவர். இருபது அடி தூரத்தில் பகவான் தரிசனம் தந்தார். கண்கொள்ளா தரிசனம்.

''பகவானே! என்னைக் காப்பாற்றி விட்டீர்கள்... என்னை ஆசீர்வதியுங்கள்!'' என்று நா தழுதழுக்க அழுதேன்.

திரும்பிப் பார்த்து, புன்முறுவலுடன் கையை உயர்த்தி ஆசீர்வாதம் செய்தார். அந்த அழகு திருவுருவத்தை அப்படியே

தொக்குள் லட்டு

பிரசித்தி பெற்ற ஆந்திர தீபாவளி இனிப்பு இது!



தொக்குள் லட்டு!

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - 250 கிராம்

நெய் - 300 கிராம்

சர்க்கரை - 300 கிராம்

ஏலக்காய் - 6

செய்முறை: கடலை மாவைக் கெட்டியாக ஓமப்பொடிக்குப் பிசைவது போல் பிசைந்து பொரிக்கவும். சர்க்கரையையும் ஏலக்காயையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

பிழிந்த ஓமப்பொடியை சிறிது சூடாக இருக்கும் பொழுதே, மிக்ஸியில் போட்டு ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து, சர்க்கரைப் பவுடரைச் சேர்த்து நெய்யைக் கூட்டி எலுமிச்சை அளவு லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும்.

வாயில் போட்டால் வெண்ணெயாகக் கரையும்!

- சீதா ராமநாதன்,
பெங்களூரு

நெஞ்சில் தாங்கிக்கொண்டு, கள்ளக் குறிச்சி வந்து, தொழிலைத் தொடர்ந் தேன்.

ஆறு வருடமாக நான் அனுபவிக் கிற இந்த ஆனந்தத்தை, அமைதியை, மற்றவர்களும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில், என் முடி திருத்தும் நிலையத்தை, ஒரு பிரசாந்தி நிலையமாக மாற்றியிருக்கிறேன். பார்ப்பதற்கு பக வானின் திருவுருவப் படங்கள்... கேட் பதற்கு பஜனைப் பாடல்கள், படிப் பதற்க 'சனாதன சாரதி' என்று என்னு டைய முடிதிருத்தகம், மக்களின் மனக் கோணல்களையும் திருத்தும் நிலைய மாகத் திகழ்கிறது.

பல லட்ச ரூபாய் செலவாகும் ஆபரேஷனை, ஒரு பைசா கூட வாங் காமல் இலவசமாகச் செய்து, என் உயி ரைக் காப்பாற்றிய சாயிநாதனின் புகழைப் பாடுவதைத் தவிர வேறு எப்படி என் நன்றிக் கடனைத் தீர்ப் பேன்? அவரது பிறந்த நாளில், அன்ன தானம், ஊனமுற்றோருக்கு உதவிகள் வழங்குகிறேன். வருடந்தோறும் மார்ச் மாதம் புட்டபர்த்தியில் பாதுகாப்புப் பணிகளில் தொண்டாற்றுகிறேன்.

என் மூத்த மகனும் முடி திருத்தும் கலைஞராக உள்ளான். அவனைத் தவிர, ஒரு மகனும், இரண்டு பெண்களும் உள்ளனர். அவர்களை எல்லாம் ஓரளவு கரை சேர்த்ததும், நான் புட்டபர்த்தியில் சுவாமியின் காலடியிலேயே மிச்ச காலத்தைக் கழிக்கத் திட்டமிட்டிருக் கிறேன். அங்கே வருபவர்க்கு, இலவச மாக முடிதிருத்தும் பணியைத் தொடர்ந்து செய்யவும் விருப்பமாக உள்ளேன். எல்லாம் பாபாவின் அருள். என்னை எங்கே வைக்கவேண்டும், எப்படி வைக்கவேண்டும் என்பது அவரது பொறுப்பு. என் பாரம் சுமப் பவர் அவர். நான் இளைப்பாறிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

(அருள் பெருகும்)

அடுத்த இதழில் டி.என்.சேஷன் அனுபவங்கள்

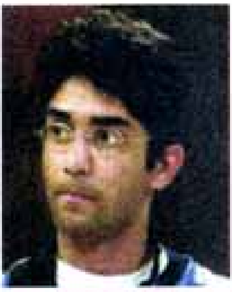

Garden*
EXPRESSIONS IN PRINT

குலுக்கல் முறையில் ரூ.250/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

ரூ. 5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி - 8 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1.எ.ஜெயஸ்ரீ, வில்லிவாக்கம், 2.கே.ஆர். ஆறுமுகம், திருப்பூர், 3. அ.தங்கம், கிருஷ்ணகிரி, 4.எம்.முத்துக்குமாரி, கடையம், 5.ஆர்.ரமா, திருநெல்வேலி, 6.இரா. கிருஷ்ணகுமாரி, கோவை, 7.இந்திரா ராவ், பெங்களூரு, 8. எம்.உஷா, கோயம்புத்தூர், 9.ஆர்.பிரேமா, புதுச்சேரி, 10. லலிதா மணி, பெங்களூரு, 11.எஸ்.சிவகாமசுந்தரி, மகாராஜநகர், 12.எல்.எம்.சுந்தரி, புதுப்பேட்டை, 13.வசந்தி ராகவன், கொல்கத்தா, 14.என். ஆர்.முரளி, கோயம்புத்தூர், 15.பா.ஆனந்தி, திருச்சி, 16.ஆர்.ஜி.ரெங்கசாமி, அணுபுரம்,





செப்டெம்பர் 2008ல் வெளியான அறிவுப் போட்டி-8 விடைகள்

17.வி.அலமேலு, திண்டல், 18. கே.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன், பழனி, 19.எஸ். துர்காம்பாள், குரோம்பேட்டை, 20.என்.சாரதம்பாள், ஸ்ரீரங்கம்.

விடைகள்:

1.ஊனமுற்ற அரசு ஊழியர்கள், 2. கைத்தறித் துறை, 3. சமாஜ்வாடி, 4.துப்பாக்கிச் சுடுதல் 5. ரோஜா, 6. சிமி, 7.பணவீக்கம், 8.ஸ்ரீலங்கா, 9.மேற்கு வங்காளம், 10. ஹிமாத்ரி

சூப்பர் குஷ்பு வடை!



❖ உளுந்து வடை 'புசுபுசு' என்று இருக்கணுமா? உளுத்தம் பருப்பை நைசாக அரைத்து, அதோடு வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கை மசித்து சேர்த்துக்கொண்டு, வடை தட்டினால் போதுமே! குஷ்பு இட்லிதான் இருக்க வேண்டுமா? குஷ்பு வடையும் இருக்கலாமே!

- எம்.பானுமதி, திருச்சி - 8

❖ மாவு அரைக்க முடியவில்லை; ஆனாலும் தீபாவளி முறுக்கு செய்யணுமா? பாசி பருப்பைப் குக்கரில் வேக வைத்து, அதில் அரிசிமாவு, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து, கொஞ்சம் எண்ணெயைச் சூடாக்கி ஊற்றி, சீரகம், எள் சேர்த்து, முறுக்கு பிழிந்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- கே.விஜயா, திருச்சி


Joyful பண்டிகை | Colourful கொண்டாட்டம் | Wonderful சாய்ஸ்
Best Variety | Excellent Service | Lowest Price
கல்யாண்
சாரீஸ்
பட்டின் தலைநகரம்

தீபாவளி பட்சணம்

ஜம் ஜம் ஜமாய்



தேவையான பொருள்கள்:

நாட்டு சர்க்கரை - 100 கிராம்
பட்டன் கல்கண்டு - 50 கிராம்
நெய் - 50 கிராம்
தேன் - 50 கிராம்
பேரீச்சம் பழம் - 100 கிராம்
மலைவாழைப்பழம் - 3
பன்னீர் திராட்சை - 100 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
ஆப்பிள் - 1
குங்குமப் பூ - 1 சிட்டிகை

செய்முறை: பேரீச்சம் பழத்தை விதை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும். ஆப்பிள், வாழையைத் துண்டுகளாக் கவும். முந்திரியை இரண்டாக உடைத்து வைக்கவும். இவற்றோடு நாட்டுச் சர்க்கரை, கல்கண்டு, நெய், பன்னீர் திராட்சை, தேன், ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ சேர்த்து மெதுவாகக் கலந்து வைக்கவும். இதனைக் குழந் தைகள் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடு வார்கள்.

- பூங்கோதை சந்திரசேகரன், புதுச்சேரி - 8

கோல்டன் பர்பி

தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த தேங்காய்த துருவல் - 1கப்
சர்க்கரை - 1½ கப்
கடலைமாவு - ¼ கப்
நெய், ஏலப்பொடி - சிறிது

செய்முறை: சர்க்கரையை கம்பிப்பாகு பதம் வரும் வரை காய்ச்சி தேங்காய்த்

தக்காளி அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

தக்காளி - 1 கிலோ
சர்க்கரை - 200 கிராம்
இனிப்பில்லாத பால்கோவா - ¼ கிலோ
தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
நெய் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை: வேகவைத்து தோலுரித்து,

காசி அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

பிழிந்த பூசணிக்காய் துருவல் - 2 கிலோ
சர்க்கரை - 1½ கிலோ
தண்ணீர் - 4 டம்ளர்
ஏலக்காய்ப் பொடி - சிறிது
நெய், திராட்சை, முந்திரி, ஏலம் - சிறிதளவு.

108





துருவலைத் தூவி கட்டி தட்டாமல் கிளறவும். நெய், ஏலப்பொடி போட்டு கடலை மாவை சிறிது சிறிதாகத் தூவி, ஒட்டாமல் வந்ததும், தட்டில் கொட்டவும். ஆறிய பிறகு துண்டுகளாக ப்போடலாம்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன்,
திண்டுக்கல்

பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைக் கூழாக்கி, சர்க்கரையையும், கோவாவையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும். அல்வா பதத்துக்கு சற்று முன்பதம் வரும்வரை கிளறவும். தேங்காய்த் துருவல், நெய் சேர்த்து பதம் வரும்வரை கிளறவும். நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டிச் சமப்படுத்தவும். உலர்ந்த பழங்களால் அலங்கரிக்கவும்.

- சுதா ஸ்ரீதர்,
மஹாராஷ்டிரா



செய்முறை: பூசணிக்காயில் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றவும். சர்க்கரை நன்கு நுரைத்து வரும் வேளையில் வாணலியில் நெய் வைத்து முந்திரி, திராட்சை, பாதாம், வறுத்து பூசணித் துருவலைப் போட்டுக் கிளறவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். விரும்பினால் ஜாதிக்காய்ப் பொடியும் கேசரிக் கலரையும் சேர்க்கலாம்.

- வே.சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி

அசோகா அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

வேக வைத்து மசித்த பாசிப் பருப்பு - ¼ கிலோ
சர்க்கரை - ½ கிலோ,
நெய் - ½ கிலோ
முந்திரி - 25 கிராம்
திராட்சை - 10 கிராம்
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு
தண்ணீர் - 200 மில்லி

செய்முறை: அடிகனமான வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி முந்திரி, திராட்சை போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் 200 மில்லி தண்ணீர் ஊற்றி சர்க்கரையைக் கொட்டி, கம்பிப் பதம் வரும்வரை கிளறவும். பாசிப்பருப்பு விழுதை அதில் கலந்து அடி ஒட்டாமல் கிளறி இறக்க வேண்டும். அல்வா பதம் வந்தவுடன் ஏலப் பொடியைத் தூவி, நெய் தடவிய பாத்திரத்தில் கொட்டவும். அசோகா அல்வா ரெடி

- ராதா பாஷ்யம்



புன்னகைப் பூக்களான பெண்களுக்கு, அழகூட்டும் ஆபரணங்களின் வைர விற்பனையில் சென்னை, மைலாப்பூர் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ் சிகரமாக டாலடிக்கிறது.

வெள்ளைத் தங்கமும் வைர டிசைன்களும்!

தற்போது பிரசித்தி பெற்று வரும் வைட் கோல்ட் குறித்து, பல்சானி ஜுவல் லர்ஸின் திரு. அனில் பல்சானி யைக் கேட்டபோது:

''பொதுவாக, தங்கம் என்றால் எல்லோருக்கும் மஞ்சள் நிறம்தான் தெரியும். இப்போது அதையே வெள்ளை நிறத்தில் தயாரித்துக்கொடுக்கிறோம். மற்றபடி தங்கமும் வைட் கோல்டும் ஒன்றுதான். விலையும் தரமும் ஒன்றேதான். வைட் கோல்டும் நீடித்து உழைக்கக் கூடியது. என்றைக்கும் நிறம் மாறாது. புதுப்பொலிவுடன் மினுமினுக்கும்.''

தங்கம் போல இதையும் அழித்து வேறு நகைகள் செய்ய முடியுமா?

''சாதாரண தங்க நகைகளைப் போல், இதையும் அழித்து வேறு நகைகள் செய்து கொள்ளலாம். வேண்டுமானால் வைட் கலரிலிருந்து மஞ்சள் கலருக்குக்கூட மாற்றிக் கொள்ளலாம். அதேபோல் நம்மிடம் இருக்கும் மஞ்சள் தங்க நகைகளை வைட் கலருக்கும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.''

உங்கள் ஸ்பெஷாலிடியான வைர நகைகள் பற்றிச் சொல்லுங்க?

''எங்களிடம் கிடைக்கப்பெறும் மிக பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்ட வைர டிஸைன்கள், கட், கலர், கிளாரிடி, கேரட் எல்லாவற்றிலும் தரமோ நிரந்தரம் என்பதால், வாடிக்கையாளர்கள் மொய்ப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

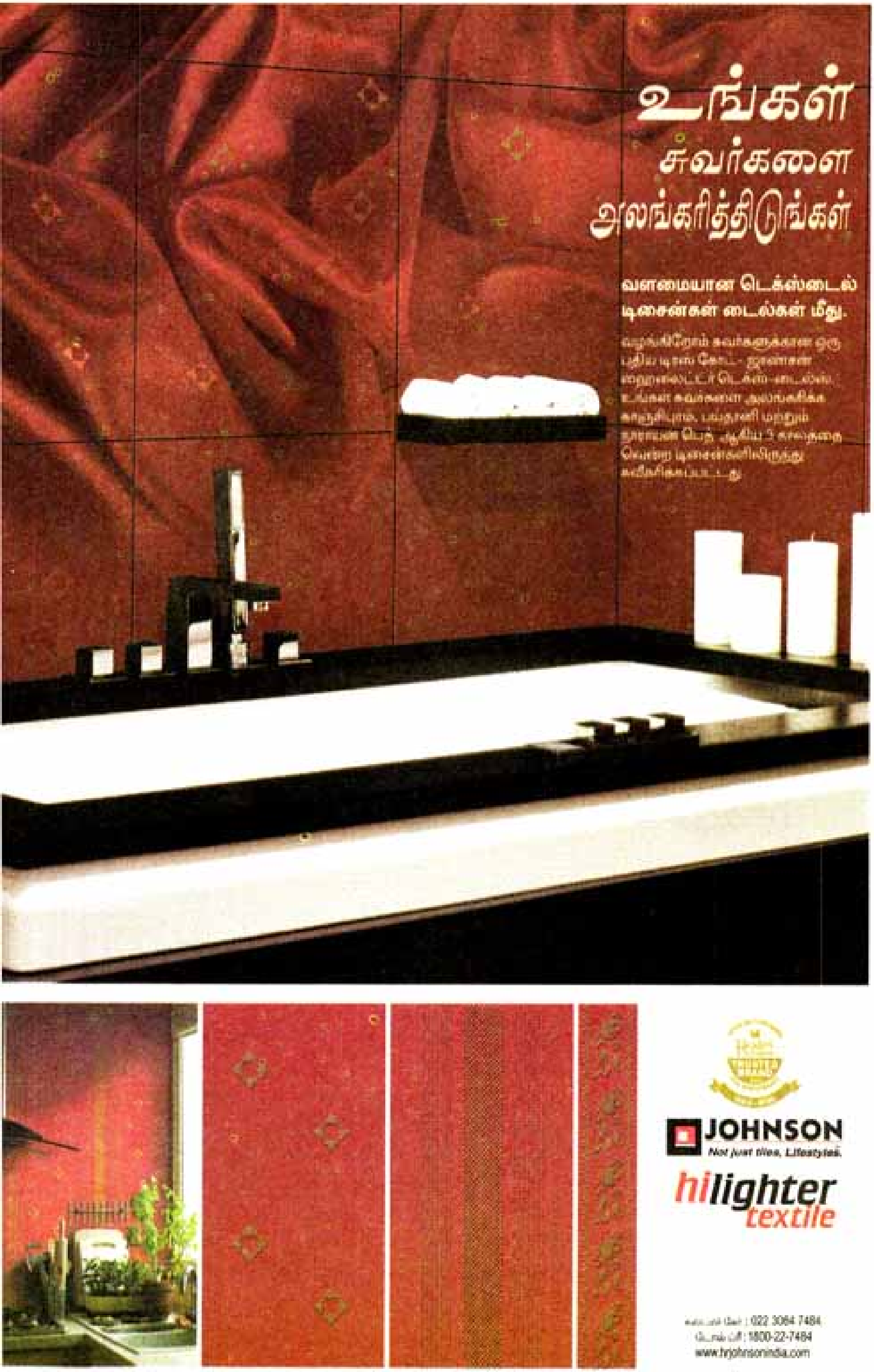
வைரமோ, தங்கமோ வாடிக்கையாளர்களிடம் இருந்தால், அதை வைத்தே அவர்கள் விரும்பும் டிசைன்களில் நகைகள் செய்து தருகிறோம். வெறும் செய்கூலி மட்டும் தந்தால் போதும். எங்கள் கடையில் வாங்கும் வைர நகைகள் அனைத்தும் விவிஎஸ் தரம் வாய்ந்தவை. FG கலர் கொண்டவை. அதாவது வைரத்தின் உண்மையான வெள்ளை நிறத்தைக் கொண்டவை. எங்கள் மாதாந்திரச் சீட்டிலும் சேர்ந்து பயனடையலாம்.''

மேலும் விவரங்களுக்கு :

044-28111737

- சுகுணா ஸ்ரீநிவாசன்





உங்கள்
சுவர்களை
அலங்கரித்திடுங்கள்
வளமையான டெக்ஸ்டைல்
டிசைன்கள் டைல்கள் மீது.
JOHNSON
Not just tiles. Lifestyles.
hilighter
textile
022 3084 7484
1800-22-7484
www.hrjohnsonindia.com

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க: தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (அக்டோபர்)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் :

பூண்டு + தக்காளி

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.10.2008

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா செப்டெம்பர்(2008) போட்டியில் 'பள்ளி மாணவர்களுக்கு 11-ம் வகுப்பில் அரசு வழங்கும் மிதிவண்டியை 8-ம் வகுப்பிலேயே வழங்கினால், ஐந்து வருடங்களுக்கு அவர்களுக்குப் பயன்படும். குறிப்பாக கிராமப்புற மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்' என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் எஸ்.மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி - 3. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ. 150/- பரிசு! 'அக்டோபர்-ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள். கடைசித் தேதி: 15.10.2008


TVS
Scooty pep+
இப்போது 99 வர்ணங்களில்
இனி எல்லா கலர்லேயும் கலக்கிடலாம்!
மேலும் விபரங்களுக்கு அருகில் உள்ள டிவிஎஸ் டீலரை அணுகவும்

தீபாவளி பட்சணம்

ஹனி சேங்தானா ஸ்பெஷல்



தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த வேர்க்கடலை - 150 கிராம்
தேன் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
நெய் - 150 கிராம்
சர்க்கரை - 500 கிராம்
வறுத்த தேங்காய்ப்பூ - 1 கப்
வறுத்த முந்திரி - 25 கிராம்
சுக்கு, ஏலப்பொடி - ½ கடீஸ்பூன்
குங்குமப்பூ - ½ சிட்டிகை

செய்முறை: வேர்க்கடலையை ஊறவைத்து மையாக அரைக்கவும். அடிக்கனமான வாணலியில் சிறிது தண்ணீர்விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டு கம்பி பதமானவுடன் அரைத்த வேர்க்கடலை விழுது, வறுத்த தேங்காய்ப்பூ, முந்திரியை போட்டு கருளக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது சுக்குப் பொடி, தேன், ஏலப்பொடி, குங்குமப் பூவைப் போட்டு கிளறி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி துண்டு போடவும். 'ஹனி சாஸ்தானா ஸ்பெஷல்' ரெடி.

- ஆர்.மீனலதா,
மும்பை - 28

சம்சம்

தேவையான பொருள்கள்:

பால் - 1 லிட்டர்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - ½ மூடி
சர்க்கரை - 1 கப்
நெய்யில் வறுத்த ரவை - 1 கப்

செய்முறை: அரை லிட்டர் பாலில் எலுமிச்சம் பழத்தை பிழியவும். பால் திரிந்து தங்கியதும், மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி

வெண்ணிலா கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 1 கப்
நெய் - ½ கப்
சர்க்கரை - 2 கப்
ஏலம் - 5
முந்திரி, திராட்சை - 10
தண்ணீர் - ½ கப்

செய்முறை: மைதாவை நெய் ஊற்றி மித

ஜாமூன் சாக்லேட்

தேவையான பொருள்கள்:

குலாப் ஜாமூன் பவுடர் - 1 கப்
சர்க்கரை - 2½ கப்
நெய் - ¼ கப்
போர்ன்விட்டா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சாக்லேட் எஸன்ஸ் - 4 துளிகள்

செய்முறை: குலாப் ஜாமூன்

108





தொங்கவிடவும். பனீர் தயார்! சிறிது தண்ணீர் விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடவும். அத்துடன் ரவையைச் சேர்த்துப் பிசையவும். அரை மணிக்குப் பிறகு சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மிச்சமுள்ள பாலில் ஊற போடவும். வெண்மையான 'சம்சம் ரெடி.

- வள்ளி ராமகிருஷ்ணன், திருவனந்தபுரம் - 9

மான சூட்டில் கிளறவும். அதே நேரத்தில் அடுத்த அடுப்பில் ½ கப் தண்ணீரில் சர்க்கரையைப் போட்டு மிதமான பாகு வைத்து கொள்ளவும். பிறகு இரு அடுப்பையும் அணைத்துவிட்டு, வறுத்த மைதாவில் சர்க்கரைப் பாகை விட்டு கிளறினால் அந்த சூட்டிலேயே கேக் பதம் வந்துவிடும். பிறகு முந்திரி, ஏலம், திராட்சை ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்து கேக்கில் கொட்டி, நெய் தடவிய தட்டில் பரத்தி துண்டுபோடவும்.

- ஆர்.மீனாட்சி, நெடுங்காடு



பவுடரையும் போர்ன்விட்டா பவுடரையும் நன்கு கட்டியில்லாமல் கலந்துக்கவும். சர்க்கரையில் சிறிது தண்ணீர்விட்டு ஒரு கம்பி பாகு காய்ச்சவும். பிறகு ஏற்கெனவே கலந்து வைத்துள்ள குலாப்ஜாமூன் கலவையை பாகில் கொட்டி நெய் மற்றும் எஸன்ஸ் சேர்த்துக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் பரத்தி, துண்டு போடவும்.

- ஜமுனா, நியூ கல்பாதி

ரைஷா

தேவையான பொருள்கள்:

ஈர அரிசி மாவு - 1 கப்
சர்க்கரை - 1½கப்
நெய் - கப்
ஏலம், சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை
குங்குமப் பூ - சிறிது

செய்முறை:

நெய் + சமையல் சோடாவை நன்கு குழைத்து, அதில் ஈர அரிசி மாவைச் சேர்த்துப் பிசையவும். சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி, உள்ளங்கையில் வைத்து, மினி பாதுஷா போல், அமுக்கி, சமையல் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாக இருக்கும்போதே பொடித்த சர்க்கரையில் ஏலப் பொடி, குங்குமப்பூ கலந்து ரைஷா மீது பரப்பி வைக்கவும். சுவையான ரைஷா ரெடி.

- ரமா ஜெயராம், திருச்சி



ஹன்சிகாவின் சூப்பர் சில்க் காட்டன் ஸ்பெஷல் இது. செல்ஃப் செக், கோர்வை புடவையில்... அந்த முந்தானை தான் செம ஹைலைட்! பல்லுவை விரிச்சா... அதுல பெரிய சர்க்கிள் டிஸைன். பெரிய தஞ்சாவூர் தட்டில், தங்க நகைகள் அள்ளி வைச்ச மாதிரி, சும்மா தகதகன்னு அட்டாடியொரு வேலைப்பாடு!
சீக்வென்ஸ் + மணிகள் கொண்டு அழகாய் புள்ளி வெச்சு, பண்டைகக்கால இழைக்கோலமே போட்டிருக்காங்க... புடவை முழுக்க... அடேயப்பா! என்ன ஒரு கற்பனை... எத்தனை அழகுணர்ச்சி... ஹேட்ஸ் ஆஃப் ஐஸ்வர்யா! இதுலயும் ஏகப்பட்ட கலர்ஸ், எக்கச்சக்க டிஸைன்ஸ்... சொல்லவே தேவையில்லை தானே?

எம்ப்ராய்டரியும், பிரிண்ட்ஸூம் நூதனமோ நூதனம் இதுல ஹாஃப் சர்க்கிள் டிசைன்ஸ் ஒன்றை புதுசா போட்டிருக்காங்க பாருங்க... அதுலே புதுமைன்னா அதுக்குப் போட்டிருக்கிற டிஸைனர் ப்ளவுஸ் அம்மாடியோவ் நெக்கும் ஸ்லீவும் அவங்களே டிஸைன் பண்ணிக் கொடுக்கறாங்க... அப்புறமென்ன. மேட்சா தைச்சுப் போட்டுக்க வேண்டியதுதான். கல்லூரிப் போற பொண்ணுங்களா... அள்ளிக்கிட்டுப் போங்க கண்ணுங்களா... ஹன்சிகாவின் ரசனை மிகுந்த ராக்கொடி டிஸைன் இது! முதன் முதலா, டெம்பிள் ஜுவல்லரியை புடவையில் கொண்டு வந்திருக்காங்ள. சில்க் காட்டனில், பாவஞ்சி பார்டர் வைத்து. குந்தன் மணிகளால், புடவை முழுக்க அங்குல அங்குலமாக அழகாய் இழைத்திருக்கிறார்கள்... பழமையும் புதுமையும் கை குலுக்கும் அழகைக் காண ஆயிரம் கண் போதாது. விவரிக்க ஆயிரம் வார்த்தை போதாது.

ப்யூர் சில்க்கில், ஆரி work செய்த புடவையின் ரிச் லுக்கைப் பார்த்தீங்களா? யார் கட்டினாலும் இருபது வயசு குறைஞ்சிடும் மாயாஜால் புடவை இது. காப்பர் சல்ஃபேட் ப்ளூ, பர்கண்டி, மலாய் எல்லோ, லோட்டஸ் ரெட் என எத்தனை வண்ணங்கள்? எத்தனை நுணுக்கமான வேலைப்பாடுகள்? உடலோடு ஒட்டி உறவாட ஹன்சிகாதான் பெஸ்ட்! இது தவிர, லைட்வெயிட் பாலிகாட்டன், செட்டிநாடு, கோட்டா, காஞ்சி காட்டன், டெய்லிவேர் காட்டன், சுடிதார் மெட்டீரியல்ஸ் என எண்ணற்ற ரகங்கள் கொட்டிக் கிடக்கு...
ஒரு முறை வந்தா... மறுபடி மறுபடி வருவீங்க.. வந்துக்கிட்டே இருப்பீங்க...

சில்க் காட்டனின் சிங்கார சிகரம் ஸ்ரீ ஐஸ்வர்யா சாரிஸ்தான்!



SRI AISHWARYA SAREES

19, Arcot Street, T. Nagar, Chennai - 17
(Near M.G.R. Memorial House)
✆ **4260 4447, 98409 83999, 94441 76372**

• Embroidery Undertaken
• Tailoring Attached

★ குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு மட்டும்

“என் முகத்தை

செப்டெம்பர் இதழில் நீங்கள் எழுதிய 'ஒரு வார்த்தை'யில் புற அழகுக்கு கொடுக்கப்படும் அதீத முக்கியத்துவம் பற்றி அருமையாக எழுதியிருந்தீர்கள். அதைப் படித்தவுடன், இன்டர்நெட்டில், லண்டனிலிருந்து வெளியாகும், 'டெய்லி மிரர்' என்ற செய்தித்தாளில், கெல்லி ஓ ஃபேரல் என்ற 20 வயது இளம்பெண்ணைப் பற்றி நான் வாசித்த செய்தி நினைவுக்கு வந்தது.

கெல்லி இரண்டு வயதுச் சிறுமியாக இருந்தபோது, ஒரு தீ விபத்தில் அவளுடைய முகமும், கைகளும் கோரமாக எரிந்து போயின. கடந்த 18 வருடங்களில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட சிகிச்சைகள் (skin graft) அவள் முகத்திலும், கைகளிலும் செய்யப்பட்டன. ஆனாலும், அவள் கைகளும், முகமும், பார்ப்பதற்குச் சற்று விகாரமாகத்தான் இருக்கின்றனவாம்.

கெல்லியின் கைகளில் கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. சிறுசிறு பட்டன்கள் போடுவதைத்தவிர, மற்ற எல்லா வேலைகளையும் ஓரளவு சிரமமின்றிச் செய்யமுடிவதாக கெல்லி சொல்கிறாள். ஆனாலும், எழுதும் போது, அதுவும் பரீட்சை சமயத்தில்,

இதுவும்

செப்டெம்பர் மாத 'ஒரு வார்த்தை'யின் பாதிப்புதான் இது.

பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸில் யாங் பெய்க்கு நடந்ததுபோல் தினம் தினம் இங்கேயும் அரங்கேறுகிறது.

என் மகள் நன்றாக ஆடுவாள்; பாடுவாள். ஐந்தாவது படிக்கும்போதே பாட்டுக்கும் அதன் அர்த்தத்துக்கும் தகுந்தார் போல் அசைவுகளும் உணர்வுகளும் காண்பித்து அழகான நடன நாடகத்தையே உருவாக்கி விடுவாள்.

ஒரு சமயம் எல்லாம் ஏற்பாடாகி ஒத்திகையின் முடிவில், நிகழ்ச்சி மேற்பார்வையாளர்



நேசிக்கிறேன்!''



* கெல்லி

மிகவும் சிரமப்படுவா ளாம்.

''அப்போது எனக்கு நான்கு வயது. ஒரு கிறிஸ்துமஸ் பார்ட்டியில், மற்ற குழந்தைகள் என்னை 'பூதம்' என்று அழைத்தபோதுதான், நான் அவர்களிடமிருந்து வித்தியாசமாக இருக்கிறேன் என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். ஆனாலும், அந்த வயதிலும் எனக்கு மனோதைரியம் அதிகம் இருந்ததால் இதைச் சமாளித் தேன். சற்றுப் பெரியவள் ஆனதும், பார்ப்பவர்கள் எல்லோரும், என்னிடம் 'உன் முகத்துக்கு என்ன ஆயிற்று?' என்று நேரடியாகவே கேட்பார்கள். ஆனால், நான் கோபமோ, வருத்தமோ படாமல், எனக்கு நடந்த தீ விபத்து, அறுவைச் சிகிச்சைகள் பற்றி விவரமாகக் கூறுவேன்'' என்கிறாள்.

''நான் இப்போது பி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எனக்கு நிறைய நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லாம், என்னை, என் குறைபாடுகளுடன் ஏற்றுக் கொண்டவர்கள். என்னுடன் பொது இடங்களுக் குச் செல்லத் தயங்காதவர்கள். நானும், என் முகம் இப்படி ஆகிவிட்டதே என்று, வருத்தப்பட்டுக்கொண்டு, வீட்டில் முடங்கிக்கிடப்பதில்லை. ஃபேஷனாக டிரெஸ் செய்துகொள்வது, பார்ட்டிகளுக்குப் போவது எல்லாம் எனக்குப் பிடிக்கும்.

''சமீபத்தில் என் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத ஒரு சம்பவம் நடந்தது. நான் உறுப்பினராக இருக்கும் 'மாறி வரும் முகங்கள்' என்ற சமூக அமைப்பு நடத்த இருக்கும் நாடளாவிய 'Face Equality' என்ற பிரசாரத்துக்காக, மாடலாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதுதான். இதில் 14 வயது முதல் 25 வயது வரை உறுப்பினர்கள் உள்ளனர். இந்தப் பிரசாரத்தின் மூலம் நாங்கள், இயற்கையிலும்,

அவளைப் பிரதான வேடத்திலிருந்து மாற்றி விட்டார். அதற்காக அவர் சொன்ன காரணம்: சருமத்தின் நிறம்! மாநிறமாக இருக்கும் என் மகளுக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை நிறப்பெண் (அவளுக்கு நடனமாடத் தெரியாது) அமர்த்தப்பட்டாள். அன்று என் குழந்தை அழுதது இன்றும் எனது கண்முன்னால் நிற்கிறது.

''யாரும் நூறு சதவிகிதம் முழுமை

ஒரு சவால்!

விபத்தினாலும், ஏற்படும் முக விகாரங்கள், அவற்றுக்கான சிகிச்சைகள் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த உள்ளோம். நான் மாடலாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதில் எனக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. நான் என் முகத்தை மிகவும் நேசிக்கிறேன். மற்றவர்களிடமிருந்து வித்தியாசமாக இருப்பதில் மிகவும் பெருமைகொள்கிறேன்'' என்று கெல்லி சொல்கிறாள்.

அவளது இந்தத் தன்னம்பிக்கைக்குக் காரணம், அவள் தாய்தானாம்.

''எந்தப் பிரச்னையையும் கண்டு ஓடி ஒளியாதே. எதிர்த்து நில். எது வந்தாலும் மனோதைரியத்துடன் போராடு'' என்று தாயின் அறிவுரையைப் பின்பற்றியதால் இன்று எல்லோரும் வியக்கும் பெண்ணாக இருக்கிறார் கெல்லி.

- இந்திரா வெங்கடராமன்,
செகந்திராபாத்



யாக இருக்க முடியாது; உனக்கு நிறம் மட்டும்தான் கம்மி. அதனால் என்ன? பிளஸ் பாயிண்டுகள் வேறு எவ்வளவோ இருக்கின்றன. அதை உயர்த்திக்கொண்டு நல்ல மனிதனாக வாழ்வதுதான் முக்கியம்'' என்று மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தினோம். இன்று அவள் நல்ல நிலையில், ஆரோக்கியமான மனத்துடன், சந்தோஷமாக இருக்கிறாள்.

இதை அவளிடம் சொல்ல வைத்தது என் சிறுமிப் பிராய அனுபவங்கள்தான். நான் அப்பாவைப் போல் நிறம் கம்மி! என் தங்கை அம்மா மாதிரி. பார்ப்பவர்கள் எல்லோரும், ''அக்காவும் தங்கையுமா? ஏன் இப்படி?'' என்று சொல்வார்கள். எரிச்சலாக வரும். பிஞ்சு மனம் பாடுபடுவதோ வருத்தப்படுவதோ யாருக்கும் தெரிவதில்லை. ஆனால் எனக்கு ஒன்று மட்டும் புரிந்தது. கடவுள், நிறத்துக்குப் பதிலாக வேறு எவ்வளவு நல்ல விஷயங்கள் எனக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். அவற்றை வளர்த்துப் பயன்படுத்தினாலே வெற்றி கிடைக்கும் என்று நம்பினேன்; இன்னும் நம்புகிறேன்.

என் நம்பிக்கை பொய்யாகவில்லை.

ஆனால், போன வாரம்கூட ஒருவர் (எனக்கு இப்போது வயது 52) பார்த்துவிட்டு, ''அக்காவும் தங்கையுமா? ஏன்...'' என்று தொடங்கினார். ''எங்கள் அம்மா - அப்பாவைப் பாருங்கள்; அப்பப் புரியும்'' என்றேன் சிரித்துக்கொண்டே.

மனிதர்கள் பலவிதம்; சொற்களும் பலவிதம். ''வார்த்தை உன்னுடையது; அதன் அர்த்தம் பிறருடையது'' என்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால், எனக்குத் தோன்றுவது வேறு: ''வார்த்தைகள்தான் பிறருடையவை; அர்த்தங்கள் நம்முடையவை''

அப்படித்தான் இருக்கவேண்டும். இதுவும் ஓர் சவால்!

- லதா ராமகிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம் - 8

மென்மையும்

"இந்தா மரில்லா! இங்க வா! வந்து பாரு இந்த அநியாயத்தை!''

முகம் பூராவும் சிவந்து கிடக்க, மாடிப்படி வாசலுக்குப் போய் மாடியைப் பார்த்து கோபத்தோடு சத்தம் போடுகிறாள் பாண்டியம்மா.

தையல் மிஷினில் தைத்துக் கொண்டிருந்த மரில்லா ஜோன்ஸ், அந்தக் குரலைக் கேட்டதும் 'அப்படித்தான் இருக்கும்' என்ற பதைப்புடன் எழுந்து பால்கனி வழியாய் கீழே எட்டிப் பார்க்கிறாள். அப்படியே தான்! கையில் கால்



அலுமினியப் பால் சட்டியோடு அவளை நிமிர்ந்து பார்த்து,

''பாரு! அரைப்படி பாலு... கள்ளிச் சொட்டு கணக்கா காச்சி, ஒரு மடக்குக் கூட காப்பிக்கு எடுக்கல... அது வயித்துல வண்டு கொடய! ஒரு சொட்டுல்லாம அம்புட்டையும் குடிச்சுப்புட்டு போயிருக்கு களவாணிப்பய பூனை!''

''அச்சச்சோ!'' வேறு என்ன சொல்வ

சொல்லிட்டேன்... ஒரே போடு தான். அப்புறம் எம்மேல சங்கடப்பட்டுக்காதே! ஆமா சொல்லிட்டேன்.''

இது அடிக்கடி நடக்கிறதுதான். மரில்லா ஜோன்ஸ் சரியான பூனைப் பைத்தியம்.

மரில்லா தைக்கும்போதும் சமைக்

மேன்மையும்!

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.7,500 இரண்டாம் பரிசுக் கதை

தென்று தெரியாமல் திகைக்கிறாள் மரில்லா.

''நல்லா பூனை வளத்தே! அங்கிட்டு இங்கிட்டு ஒரு நிமிசங்கூட அசர முடியல. களவாணிப் பய பூனை வரட்டும். கம்பெடுத்து ஒரே சாத்தா சாத்தி காலை ஒடிக்கிறேம்பாரு!''

''ஆன்ட்டி, ப்ளீஸ்! பாலை அப்படியே வைக்காதீங்க. அலமாரில வச்சு பூட்டிடுங்க'' என்று தயவாய் இறைஞ்சுகிறாள் மரில்லா ஜோன்ஸ்.

''ஆமா, பொட்டியில வச்சு பூட்டுறேன் பால் சட்டிய! நல்லாத்தான் யோசன சொல்றபோ! பூனைய மருவாதியா ரயில் ரோட்டில் கண் காணாம வுட்டுப்புட்டு வரச் சொல்லு. இல்ல கட்டிப் போட்டு வளர்த்துக்கோ. இன்னமே அந்தக் பூனை உள்ள வந்துச்சு, தாச்சண்யமில்ல

கும்போதும் சமர்த்தாக அலைந்து செய்கிற வேலைகளை விடாமல் கூர்மையாகப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்.

''என்ன எமிலி டியர், என்ன பார்க்கிறே?'' என்று அதனிடம் ஆங்கிலத்தில் ஒரு கொஞ்சு கொஞ்சியபடி அதற்கு பிஸ்கட்டோ ரொட்டித் துண்டோ அல்லது தின்பதற்கு வேறு ஏதேனும் தருவாள் மரில்லா.

அதனுடைய சுத்த வெள்ளை நிறமும் ப்ச்சை கோலிக் குண்டு கண்களும் ரசித்துப் பார்க்கத்தக்க அழகு.

மரில்லா தூங்கும்போது எமிலி பெரம்பூர் மீன் மார்க்கெட்டுக்கு விசிட் போய் விடும். அங்கு கிடைக்கிற மீன் கழிவுகள்தான் அதனுடைய



கண்ணம்மாள் பகவதி



ஆஹா 50!

யோசி... விலைவாசி!

சமையற்கலையின் ஆரம்பப் பாடமே தேவையான அளவு சமைப்பதுதான். வீட்டில் பொருட்கள் வீணாவதைத் தடுப்பதே எகிறும் விலைவாசியை எதிர் கொள்ளும் முதல் நடவடிக்கை!

- உமா ஹைமவதி ராமன்,
திருவனந்தபுரம்

புஷ்டியான கொழுகொழுப்புக்குக் காரணம்.

அதிலும் பாண்டியம்மாவின் வீடு நேர்கீழ் வீடு என்பதால் பால் வாசனை அடிக்குமோ என்னவோ அடிக்கடி விஸிட் அடித்து இப்படித்தான் மரில்லாவை பாண்டியம்மாவிடம் மாட்டி விட்டுவிடுகிறது.

''ஏய் எமிலி! உன்னை கீழ் வீட்டுக்குப் போகாதே, பாலைக் குடிச்சுட்டு வராதேன்னு எத்தனை தரம் சொல்லியிருக்கேன்; கேக்க மாட்டேங்கிறே! எனக்கென்ன ஒரு நாள் அந்தப் பாண்டியம்மா கையில செமையா அடி வாங்கி சாகப் போறே. உனக்கென்ன இங்க தீனியா இல்லே? தினம் மீன் மார்க்கெட் வேற போயி நல்லா வயித்த ரொப்பிட்டு வந்துடறே. அப்புறம் ஏன்ன இது கெட்ட பழக்கம்? நாட்டி'' என்று ஆங்கிலத்தில் கடுமுடுவென்று கண்டிக்கிறாள் மரில்லா. அது அலட்சியமாய் அவளைப் பார்த்து 'மியாவ் மியாவ்', என்று கத்துகிறது. அது பதிலளித்த 'மியாவ்' ''ரிஸ்க் எடுக்கறது எனக்கு ரஸ்க் சாப்பிடற மாதிரி!'' என்கிற அர்த்தமாய் தொனிக்கிறது.

''எதிர்வீட்டு ஜான் வரட்டும். உன்னை சாக்கில் போட்டுக் கட்டி பெரம்பூர் கேரேஜ், லோகோ தாண்டி விட்டுட்டு வரச் சொல்றேன்'' என்று மரில்லா, கோபமாய் எமிலியை முறைக்கிறாள். அவள் கோபமும் புரிகிறது அதற்கு. கொஞ்சல் பார்வை பார்க்கிறது.

''போ நீ அந்தப் பக்கம்... கொஞ்சாதே சும்மா'' என்று அதை தட்டி விட்டுவிட்டு கன்ஸால்வேஸ் படுத்திருக்கும் அறைக்குள் அவருக்கான மாத்திரையோடு நுழைகிறாள் மரில்லா.

''என்னம்மா மரில்லா, எமிலி என்ன தப்பு பண்ணுச்சு? காச்சு காச்சுன்னு காச்சறியே?'' என்கிறார் மகளிடம் கன்ஸால்வேஸ்.

''கீழ் வீட்ல போய் பாலைக் குடிச்சுட்டு வந்துடுது டாடி. அந்தம்மா ஒரே சத்தம் போடுது. அதான்''

''பூனைன்னா எலியைப் புடிக்கும், பாலைக்குடிக்கும். அது அதோட இயல்பு. ஏய் எமிலி!... டார்லிங் இங்க வா...'' என்று பிரியமாய்க் கூப்பிடுகிறார் கன்ஸால்வேஸ்.

''மிய்யா....வ்'' என்று கத்திக் கொண்டு அவர் கால்மாட்டில் நின்று


"என் கணவரோட மூட பிரைட் ஆக்கறது இப்ப ஒரு சட்டைய துவைக்கற மாதிரி சுலபம்."
- திருமதி உஷா சந்திரன்
என் கணவருக்கு ஒரு லக்கி ஷர்ட் உண்டு. அவர் அத போட்டுக்கிட்டா அது முக்கியமான நாள்னு தெரிஞ்சிடும். சமீபத்துல என் அண்ணி கம்ஃபர்ட் உபயோகிக்க சொன்னாங்க. எத்தன முறை துவைச்சாலும் ஷர்ட் பளபளன்னு இருக்கறத பாத்து நான் அசந்துட்டேன். அது எப்படி என் கணவர் மூட மாத்துதுன்னு சொன்னா தமாஷா இருக்கும். அவர் அத எப்ப போட்டுக்கிட்டாலும் அட்டகாச மூட்ல இருப்பாரு. போட்டுக்கிட்டதுமே மூட் மாறிடும். அவ்வளவு சுலபம். நீங்களும் டிரை பண்ணி பாருங்க.
அழைக்கவும் 1800-22-8080. வாருங்கள், கம்ஃபர்ட் மகிமையை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

குழைகிறது.

இந்த கன்ஸால்வேஸ், ஒரு காலத்தில் ஆஜானுபாகுவான நெடிதுயர்ந்த ஸ்டீம் இன்ஜின் டிரைவர். இன்ஜினில் அவர் நின்று வண்டியை ஓட்டுகையில் இன்ஜினுக்கே சற்று கம்பீரம் கூடும். அந்தக் காலத்தில் ஆங்கிலேயர்கள்தான் இன்ஜின் டிரைவர்கள், கார்டுகள், மெக்கானிக்குகள், ஸ்டேஷன் மாஸ்டர்கள், உயரதிகாரிகள், பொறுப்பாளர்கள் என்றிருந்தார்கள். இந்த பெரம்பூர் லோகோ ஷெட்டை சுற்றிலும் ஏகப்பட்ட ஆங்கிலேயர்களின் குடியிருப்புகள்தான். எங்கு பார்த்தாலும் கவுன் போட்ட மிஸ்ஸிகளும் தொப்பி அணிந்த துரைகளும், ஆங்கிலமும்தான் தென்படும். ஆங்கிலேயர்கள் ஆங்கிலோ இந்தியர்களாகி அவர்களும் அருகிப் போய், தற்போது அவர்களின் மிச்சமாய் அங்கொன்றும் இங்கொன்று மாய்த்தான் தங்கிப் போயிருக்கிறார்கள்.

கன்ஸால்வேஸூம் அவரது கடைசி மகள் மரியாவும் வெகு காலமாய் மீன் மார்க்கெட் அருகில் உள்ள இந்த மாடி வீட்டில்தான் இருக்கிறார்கள். ரயில்வே பென்ஷன் வருகிறது கன்ஸால்வேஸூக்கு. மரில்லா, ஆங்கிலோ இந்தியப் பெண்களுக்கு கவுன் தைப்பதில் கெட்டிக்காரி.

அவளுடைய கணவன் ஜோன்ஸ், சின்ன வயதிலேயே இவளைப் பிரிந்து ஆஸ்திரேலியா போய்விட, மரில்லா தகப்பனுக்கு பணிவிடை பார்க்கவும் துணையாகவும் இங்கேயே தங்கிவிட்டாள்.

'மரில்லா நான் இல்லாம நீங்க இல்லாம கூட இருப்பா. ஆனா, பூனைக்குட்டி துணையில்லாம இருக்கமாட்டா மாமா!' ஜோன்ஸ் முன்பு அடிக்கடி கன்ஸால்வேஸிடம் சொல்லி சிரிப்பதுண்டு.

அது நிஜம்தான். மரில்லா, தனக்கு ஒரு குழந்தையில்லையே, ஜோன்ஸ் அருகில் இல்லையே என்று கூட ஏங்குவதில்லை. ஆனால், எமிலி இல்லாமல் அவளால் இருக்க முடியாது. அவளோடு குழந்தை மாதிரி ஒட்டிக் கொள்ளும் அது.

திடீரென்று வாசலில் ஆட்டோ வந்து நிற்கவும் பாண்டியம்மா உள்ளிருந்து வாசலுக்கு வருகிறாள். கன்ஸால்வேஸூம் மரில்லாவும் மெதுவாகப் படியிறங்கி வருகிறார்கள்.

''என்ன மரில்லா! அப்பாவுக்கு உடம்பு சரியில்லையா?''

''இல்ல ஆண்ட்டி... சும்மா செக்கப் தான்!'' என்று இறங்கிப் போகிறார்கள்.

யோசி... விலைவாசி!



தொலைபேசியில் வீண் அரட்டை அடிக்காமல் ரத்தின சுருக்கமாகப் பேச்சை முடிக்கலாம்.

- வி.கணேஷ்,
டோம்பிவிலி


பொம்பளைங்க தயாராக நிறைய நேரம் எடுத்துப்பாங்கன்னு சொல்றவங்க என் கணவர பாக்கணும்.
- திருமதி வித்யா மணவாளன்
எல்லாம் என் தங்கை ஒரு சாஷே கம்ஃபர்ட் குடுத்ததுலேர்ந்து தொடங்கிச்சி. அத உபயோகிச்சதும், என் துணிகள் மென்மையாவும் வாசனையாவும் இருக்கறத பாத்து ஆச்சரியப்பட்டுட்டேன். ஆனா அதுல ஒரு பிரச்சனை இருக்கு. இப்ப என் கணவரு ஆற அமரதான் தயாராகிறாரு. ஷர்ட் ஃப்ரெஷ்ஷாவும் போட்டுக்க சுகமாவும் இருகறதுல அப்படியே மயங்கிடறாரு. மத்த எல்லாரையும் பத்தி கேக்காதீங்க. அவருக்காக காத்திருக்கறத தவிர வேற வழி. உபயோகிங்க, அப்பறம் நான் சொல்றது புரியும்.
அழைக்கவும் 1800-22-8080. வாருங்கள், கம்ஃபர்ட் மகிமையை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
Comfort
கம்ஃபர்டை உபயோகிக்கும் முறை: 1 துணிகளை வழக்கம்போல் டிடெர்ஜெண்ட்டால் துவையுங்கள் 2 இப்போது அரை பக்கெட் தண்ணீரில் அரை மூடி கம்ஃபர்ட்டை சேருங்கள் 3 துவைத்த துணிகளை ஐந்து நிமிடம் வரை பக்கெட்டில் ஊற வையுங்கள் 4 துணிகளை எடுத்து மறுபடியும் அலசாமலேயே காயப்போடுங்கள்

டாக்டர் வர லேட்டாகிவிட்டதோ என்னவோ மாலையாகி இருட்டத் தொடங்குகையில் தான் கன்ஸால் வேஸுூம் மரில்லாவும் ஆட்டோவி லிருந்து இறங்குகிறார்கள்.

எமிலியின் குரல் பாண்டியம்மா வீட்டுக்குள்ளிருந்து தீனமாய்க் கேட் கிறது.

''மரில்லா! ஏன் லேட்டு?'' -அக்கறை யாய்க் கேட்கிறாள் பாண்டியம்மா.

அவளுடைய அக்கறையைக் கவனிக் காமலேயே அவசர அவசரமாய், ''டெஸ் டெல்லாம் எடுத்தோம் ஆண்டி... எமிலி வீட்டுக்குள்ள வந்துருச்சா?'' என்று பதறுகிறாள்.

''உள்ள வா மரில்லா, ஓம் பூனெ படுத்திருக்கு உள்ள வா!'' சொல்லிக் கொண்டே வீட்டுக்குள் நடக்கிறாள் பாண்டியம்மா.

''போச்சு... எமிலியை அடித்துப் போட்டுவிட்டாள் இவள்'' என்று பதறியபடி அவள் பின்னே நுழைகிறாள் மரில்லா.

எமிலி ஒரு கனத்த துணி விரிப்பில் படுத்திருக்கிறது. அதன் இரண்டு கால் களிலும் ஆஸ்பத்திரி பான்டேஜ்.

''காலையில நீ போன கொஞ்ச நேரத்தில் மீன் வாங்க மார்க்கெட்டுக்குப் போனேனா, இது அங்க மீனுக்காரிச அறுத்துப் போடற தலை, வாலுத் துண்டுகளை லபக்... லபக்னு தின்னுக் கிட்டிருந்துச்சு. மீன்காரி ஒருத்தி, 'த சூ'னு விரட்டினா பாரு, இது விருட்னு ஓடி போச்சு! அந்நேரம் பாத்து ஒரு மோட்டார் சைக்கிள்காரன் சக்கரத்தில் மாட்டிக்கிச்சு. ஒரே சத்தம் போட்டுச்சு... எந்திரிக்க முடியல. பின்னங்காலு ரெண்டும் நசுங்கிருச்சு. நான் ஓடிப்போய் தூக்குறேன் ரெண்டு காலும் தொவளுது. செம்பியத்துல ஒரு மிருக டாக்டரு இருச் காருல்ல... அவருகிட்ட தூக்கிட்டு ஓடி னேன். அவரு ஊசி போட்டு, மருந்து வச்சு கட்டும் போட்டுவிட்டாரு. ஊசி மயக்கத்துக்கு அப்படியே கெடந்து தூங் குச்சு. இப்பத்தான் உன் சத்தம் கேட் டதும் பதில் சத்தம் குடுக்குது.''

எமிலியை வாரி கைக்குள் வைத் திருக்கும் பாண்டியம்மாவைப் பார்க் கிறாள் மரில்லா.

'கோபமும் ரௌத்ரமுமாகவே இதுவரை பார்த்தவளுக்குள் இவ்வளவு மென்மையும் மேன்மையுமா?' என்று வியந்து போய் நிற்கிறாள் மரில்லா!



யோசி... விலைவாசி!

சமையலுக்கு குக்கரை அடுப்பில் வைத்தவுடனேயே வெயிட்டைப் போட்டு விடுங்கள். ஸ்டீம் வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். இதனால் ஐந்து நிமிடங்கள் முன்னாலேயே சாதம் வெந்து விசில் வந்து விடும். ஐந்து நிமிஷ கேஸ் செலவும் மிச்சமாகும்.

- ஆர்.வேதவல்லி,
சென்னை-28



ஆஹா 50!

யோசி... விலைவாசி!

தங்கத்தின் விலை நாளுக்கு நாள் ஏறிக் கொண்டே போகிறது. வாங்கிய நகைகளை, அல்லது பாரம்பரிய நகைகளை அடிக்கடி அழித்து மாற்றாதீர்கள்! தரமும் குறையும் பணத்தின் மதிப்பும் குறையும். பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். எதிர்காலத்திற்கு இன்பம் சேர்க்கும்.

- ஜெ.வனஜா ஜெயபாலன், மன்னார்குடி

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

க்ரெடிட் கார்ட், டெபிட் கார்ட் போன்றவற்றை பயன்படுத்திப் பொருள்கள் வாங்காமல், பணம் கொடுத்தே வாங்கலாம். இதன் மூலம் எவ்வளவு பணம் செலவாகிறது என்ற கணக்கு இருக்கும். ஒரு மாதத்திற்கு இவ்வளவு தொகைதான் செலவழிக்கலாம் என்று இலக்கு நிர்ணயித்து, அதற்குள் செலவுகளை அடக்க முயற்சிக்கலாம்.

-மீனாட்சி குருராஜ், விழுப்புரம்

பெரிய 'சூப்பர் மார்க்கெட்', 'மால்' போன்ற இடங்களைவிட உங்கள் வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள கடைகளில் பொருட்களை வாங்குங்கள். பெரிய கடைகளில், சிப்பந்திகளின் சம்பளம், கடை அலங்காரம், குளிர்சாதனம் செய்த செலவு போன்றவற்றை வாடிக்கையாளர்களின் தலையில்தான் கட்டுகிறார்கள். அதேபோல், 'சேல்' எனப்படும் மாயவலையில் சிக்கி தேவையில்லாத பொருள்களை வாங்கி காசை கரியாக்காதீர்கள்.

- கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன், சென்னை

நம்முடைய அவசரத் தேவைக்கு வங்கிகளில் பலவித கடன்கள் தருகிறார்கள். அதை வாங்கிவிட்டு, பின் கட்டமுடியாமல் அவஸ்தைப் படுகிறோம். நம் வீட்டு பீரோவிலோ, லாக்கரிலோ தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நகைகளை அடகு வைத்து, அந்த பணத்தைக் கொண்டு செலவுகளைச் சமாளிக்கலாம். வட்டி மிகவும் குறைவு.

- எஸ்.செல்வசுந்தரி, திருச்சி

கிரைண்டர் போடும்போது நன்கு ஊறவைத்த பின் மாவு அரைத்தால் கிரைண்டர் அரைக்கும் நேரம் கட்டாயம் குறையும். பொருளின் சுவையும் கூடும்!

-சுபஸ்ரீ வாசுதேவன், தஞ்சை



ஸ்ரீ காமாட்சி சில்க்ஸ்™

வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்கேற்ப தீபாவளியை முன்னிட்டு

மும்பையிலும் எங்கள் புடவைகளின் கண்காட்சி மற்றும் விற்பனை

NAVIMUMBAI TAMIL SANGAM

9-A, Sector, (Behind Vashi Bus Termines)
Navi Mumbai - 400 703. Ph: 022-27662434
From : 11-10-2008 to 26-10-2008

50%

காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகள்
விழாக்கால சிறப்பு
தள்ளுபடி விற்பனை

பழைய காஞ்சிபுரம்
வெள்ளி ஜரிகை
பட்டுச் சேலைகள்
எந்த நிலையிலும்
எக்ஸ்சேஞ்ச்
செய்யப்படும்

Master & Visa Card Accepted

**சில்க் காட்டன் சேலைகள், சுங்கடி காட்டன் சேலைகள்
எம்ப்ராய்டரிங் சேலைகள், பேன்ஸி சுடிதார்கள் உள்ளன.**

எண்: 13/7, (அடி தளம்) வடக்கு மாட வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை – 4.
(கபாலீஸ்வரர் கோயில் அருகில்) போன் : 044 : 2493 3097, 2461 0444

ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் துணை

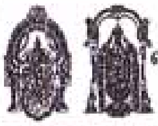
ஆதரவற்ற பெண்கள் முதியோர்களுக்கு அன்னதானம் செய்ய தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

அன்புடையீர் வணக்கம். அருள்மிகு மாங்காடு ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் அருளால் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கின்றோம். ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் அருளால் நமது ஸ்ரீ பத்மாவதி அம்மா முதியோர் இல்லம் ஆதரவற்ற முதியோர்கள், விதவை பெண்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், காக்கும் உயர்ந்த தெய்வீக தொண்டினை எந்தவித பிரதிப்பலன் எதிர்பாராது கருணை அடிப்படையில் செய்து வருகிறது.

"கருணை கொண்ட நெஞ்சம் அது கடவுள் வாழும் இல்லம்" என்ற கவிஞரின் சொல்லுக்கேற்ப எங்களுடன் தங்களும் சேர்ந்து ஆதரவற்றோர்களுக்கு அன்னதானம் செய்து தங்கள் பிரதிப்பலனை அடையுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். தினந்தோறும் நடைபெறும் அன்னதானத்திற்கு தங்களின் குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்களின் பிறந்தநாள், திருமணநாள், புத்தாண்டு, தீபாவளி, பொங்கல், அமாவாசை, பௌர்ணமி, மற்றும் முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் தங்கள் முன்னோர்களின் நினைவு தினங்களிலும் அன்னதானம் செய்யும்படி தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம். தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை தொகையாகவும், சமையலுக்கு தேவையான பொருளாகவும் இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ளகிறோம். நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு மாங்காடு ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் பிரசாதமும், தங்கள் பூஜை அறையில் வைத்து பூஜித்து அருள்பெற ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் படம் ஸ்ரீ சக்கரமும் அனுப்பி வைக்கின்றோம், தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடைத்தொகைக்கு ஏற்றவாறு சென்னையிலிருந்து வெளிவரும் இதழ்களில் தாங்கள் விரும்பிய இதழ்களின் பெயரை தெரிவித்தால் அந்த இதழ்களும் ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் விளக்கும் ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயார் ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள் வெள்ளி காசும் அனுப்பி வைக்கின்றோம்.

நமது இல்லம் தற்போது வாடகை கட்டடத்தில் குறைவான இடத்தில் இயங்கி வருவதால் உதவிகேட்டு வரும் அனைவருக்கும் உதவி செய்ய முடியவில்லை என்பதால் கருணை உள்ளம் கொண்ட தாங்கள் நமக்கு சொந்தமாக இடம் வாங்கி கட்டிடம் கட்டுவதற்கு தங்களால் முடிந்த தொகையினை அனுப்பி வைத்தால் அனைவருக்கும் உதவி செய்ய முடியும் என்பதால் தாங்கள் கட்டட நிதியை அனுப்பி வைத்து உதவுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை Sri Padmavathi Amma Aged Home என்ற பெயரில் Cheque/D.D./M.O மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும் நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு

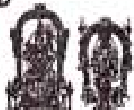


ஸ்ரீ பத்மாவதி அம்மா முதியோர் இல்லம்

Public Charitable Trust (Regd)

நெ.10,6-வது குறுக்குத்தெரு, ஓம் சக்தி நகர் விரிவாக்கம், மாங்காடு, சென்னை - 602 101
தமிழ்நாடு, இந்தியா.Phone No. : 044-65129170, Cell : 09282234541

www padmavathi amma aged home.com



தீபாவளி பட்சணம்



நியுட்ரீஷியன் பால்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

சம்பா கோதுமை - ¼ கிலோ
பாசிப்பருப்பு - ¼ கிலோ
பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ
சர்க்கரை - ½ கிலோ
நெய் - ¼ கிலோ
வறுத்து உடைத்த முந்திரி - 10
ஏலக்காய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: சம்பா கோதுமையையும், பாசிப்பருப்பையும் வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து, அத்துடன் பொட்டுக் கடலையும் சேர்த்து மிஷினில் மாவாக்கிக் கொள்ளவும். அதில் ஏலம், சர்க்கரைத்தூள் சேர்க்கவும். நெய்யை சூடாக்கி மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு உருண்டை பிடிக்கவும். மிகவும் சத்தான இனிப்பு. எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது.

- எஸ்.மங்கையர்க்கரசி,
நெய்வேலி - 3

மிளகு தட்டை

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசி மாவு - 4 கப்
உளுத்த மாவு - ½ கப்
மிளகு - 25 கிராம்
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப
எண்ணெய் - ½ கிலோ

மகிழம்பு தேன்குழல்

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி - ½ கிலோ
கடலைப் பருப்பு - 25 கிராம்
பயத்தம் பருப்பு - 75 கிராம்
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
பெருங்காயம் - சிறிது
எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

லைட்வெயிட் தேன்குழல்

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசிமாவு - 6 கப்
உளுத்த மாவு - 1கப்
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
பெருங்காயம் - சிறிது
சீரகம் - 10 கிராம்

108





செய்முறை:

அரிசி மாவு, உளுத்தமாவு, உப்பு, வெண்ணெய் இவற்றுடன் பொடி செய்த மிளகைக் கலக்கவும். தண்ணீர் விட்டுப் பிசையவும். தட்டைகளாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பையும் பயத்தம் பருப்பையும் சிறிது வறுத்து, அரிசியுடன் சேர்தது மாவாக்கிக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம், வெண்ணெய் இவற்றுடன் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். இதை தேன்குழல் அச்சில் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.



உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை:

அரிசி மாவு, உளுத்த மாவு, வெண்ணெய், பெருங்காயம், சீரகம், உப்பு இவற்றில் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். தேன் குழல் அச்சில் பிழிந்து பொரித்துக் கொள்ளவும்.

- ராஜேஸ்வரி ராமலிங்கம், நங்கநல்லூர்

வீட் கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவு, கோதுமை மாவு - தலா 1 கப்

நெய் - 1 சிறிய கப்

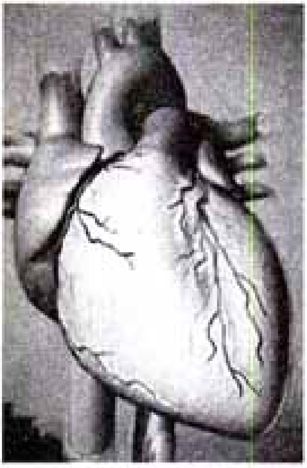
தேங்காய்ப்பால் - 1 கப்

செய்முறை: கடலை மாவையும் கோதுமை மாவையும் சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசையவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் தேங்காய்ப் பாலோடு, சர்க்கரையும் சேர்த்து, நன்றாக கொதிக்கவிட வேண்டும். பின்பு, மாவுக் கலவையைக் கொட்டி, சிறிது சிறிதாக நெய் விட்டு, கைவிடாமல், கிளறவும். நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, ஆறியதும் துண்டுகள் போட சுவையான 'வீட்கேக்' ரெடி.

- கே.ராஜலக்ஷ்மி, சென்னை - 61

உன் இதயம் என் உயிர்

இதயத்தின் வடிவமைப்பு ஆண், பெண், இரு-பாலர்களுக்கும் ஒன்று என்றாலும் ஆண் களைவிட பெண்களின் இதயம் சிறியது. பெண்ணின் இதயத்தின் எடை 8 அவுன்ஸ் மற்றும் ஆணின் இதயத்தின் எடை 10 அவுன்ஸ் ஆகும். மேலும்இதயத்துடிப்பு திறன் பெண்களுக்கு 10% அதிகமாகவும், உடற்பயிற்சியின் போது ஆக்ஸிஜன் பயன்படுத்தும் திறன் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கு 15 முதல் 20% குறைவாகவும் உள்ளது. அதேபோல் இதய இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை ஆண்களை விட பெண்களுக்கு 5% குறைவாகவும் உள்ளது. (இதனால் பெண்களுக்கு இதய நோய் வரக் கூடுதல் வாய்ப்பு உள்ளது.)



பொதுவாக பெண்களைவிட ஆண்கள் 10 வருடம் முன்னதாக இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றுபோகும் வயது வரும்போது இதய நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமா கிறது.

மெனோபாஸ் மாதவிடாய் நிற்கும் போது பெண்களின் உடலில் ஈஸ்ட் ரோஜன் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்துவிடுவதால் இதய-நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. மேலும் இயற்கையாக மெனோபாஸ் வராமல செயற்கை முறையில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் கர்ப்பப்பையை அகற்றுவதால ஏற்படும் மெனோபாஸ் கூடுதல காரணியாக அமைகிறது.

சில பெண்கள் செயற்கை முறையில் ஈஸ்ட்ரோஜன மற்றும் புரஜெஸ்டிரான போன்ற ஹார்மோன்களை மெனோபாஸ் அடைந்தவுடன் எடுக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இதனால் இதயநோய் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்புச்-சிதைவு நோய்) ஏற்படும் வாய்ப்பு தடுக்கப்பட்டாலும் இன்னும் செயற்கை ஹார்மோன் சிகிச்சை சரியா என்பது முழுவதுமாக மருத்துவப்பூர்வமாக உறுதிபடவில்லை. கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது என்பதால் மருத்துவர் ஆலோசனையின் படி மட்டுமே இதுபோல் சிகிச்சை **(HRT)** பெற வேண்டும்.

கர்ப்பத்தடை மாத்திரை:

1960-ல் தரப்பட்ட கருத்தடை மாத்திரைகளில் புரஜெஸ்டிரான் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்களில் அளவு அதிகமாக இருந்ததால் அந்த காலத்தில் வயது முதிர்ந்த புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ள பெண்களுக்கு இதயநோய்

வரும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருந்தது. ஆனால், தற்போது மருத்துவ முன்னேற்றத்தின் காரணமாக கருத்தடை மாத்திரைகளில் ஹார்மோன்களின் அளவுகள் மிகவும் குறைவாக உள்ளதால், ரிஸ்க் குறைந்து காணப்படுகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம், உள்ள பெண்களுக்கே இதயநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.



Dr. அயாஸ் அக்பர்

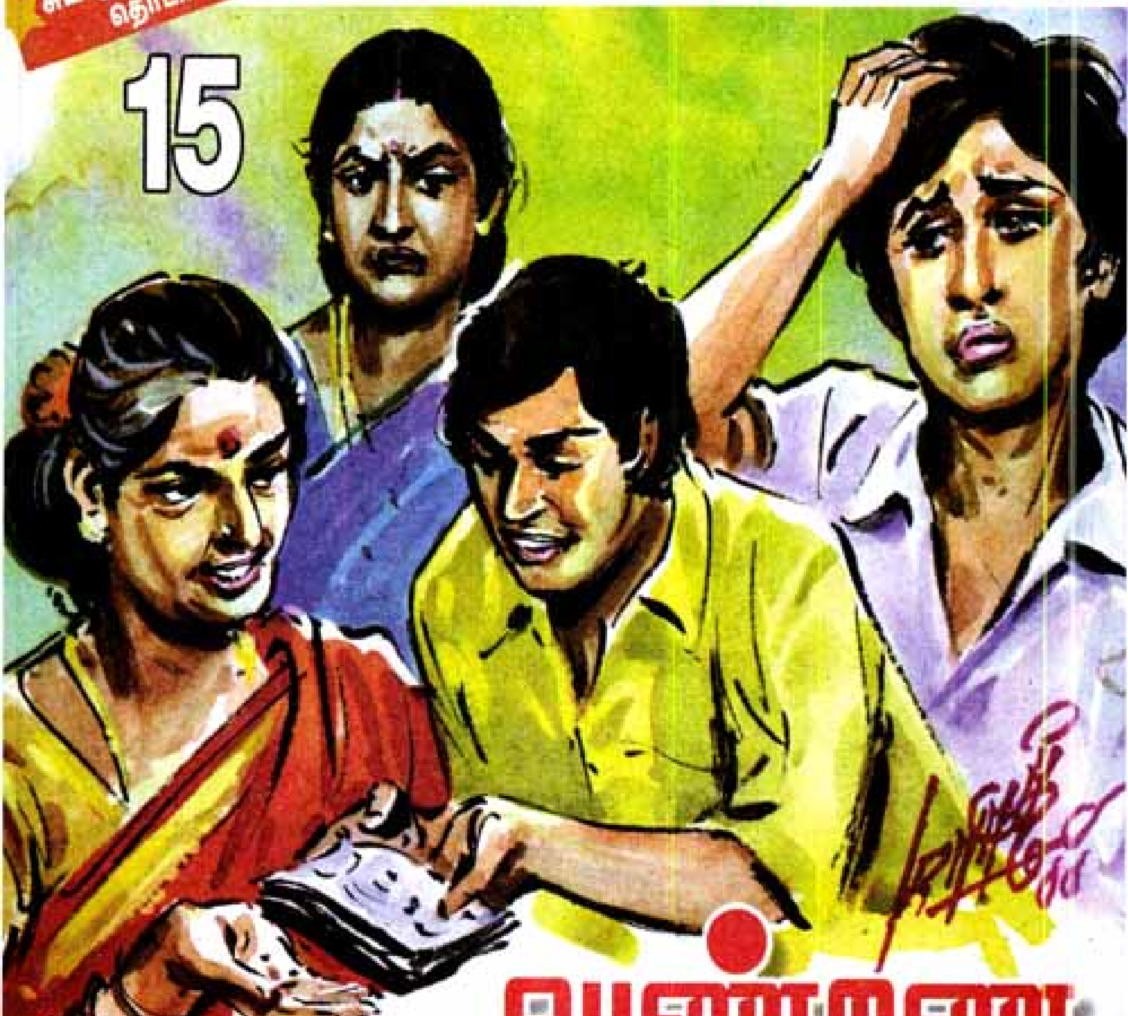
மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள டிரை கிளிசரைடு எனும் கொழுப்பின் அளவு அதிகமானாலும் இதயநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. இரத்ததில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகும் போது HDL என்ற நல்ல கொழுப்பு குறைந்து LDL என்ற கெட்ட கொழுப்பு அதிகமாகும். இந்நிலையில் இதயநோய் வரும் வாய்ப்பு பெண்களுக்கு அதிகமாகிறது.

பொதுவாக குடும்பத்தில் யாராவது ஒருவருக்கு நெஞ்சுவலி வரும்போது அனைவரும் பதறியடித்து அருகில் உள்ள மருத்துவரை அணுகி, அனைத்து பரிசோதனையும் செய்வர். மருத்துவரும் தற்காலிக சிகிச்சையளிப்பார். நோயாளி சிறிது குணமடைந்ததும், மருத்துவரிடம் செல்வதை நிறுத்திவிடுவர். அல்லது மீண்டும் மருத்துவர் உதவி நாடாமல் தன்னிச்சையாக அதே மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதனால் வரும் பின்விளைவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

1. கண்கள், சிறுநீரகம், மலம் போன்றவற்றில் இரத்தம்.
2. கருப்பான மலம் (ஜீரண உறுப்புகளில் இரத்தம் கசிந்து நாள்பட இருந்து வெளியேறுதல்)
3. தோலில் அங்கங்கு கன்னிப் போதல்.
4. இருமும் போது இரத்தம் வருதல்.
5. மூட்டுவலி மற்றும் வீக்கம்.
6. மூக்கில் இரத்தம் வடிதல்.
7. வெட்டுக்காயத்தில் அதிகமான இரத்தம் வடிதல்.
8. மாதவிடாயின்போது அதிகமான இரத்தப்போக்கு.
9. இரத்த வாந்தி அல்லது காபி டிகாஷன் போன்று வாந்தி எடுத்தல்.
10. தலைவலி, தலை சுற்றுதல்.
11. வாயு தொல்லை மற்றும் உப்பிய வயிறு.
12. அஜீரணக் கோளாறு மற்றும் வயிறு எரிச்சல்.
13. குறைந்த இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்தத்தில் சர்க்கரை, வறட்டு இருமல்.
14. தூக்கமின்மை, சோம்பல் மற்றும் அதிகநேரம் தூங்குதல்.

சுய முன்னேற்றத் தொடர்

15



பெண்ணே,

இப்போது உள்ள மாமியார் மருமகள் சண்டைக்கு, ஆதிக்கப் போட்டி, பாதுகாப்பு பற்றிய பயம் தவிர பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன என்று சொன்னேன் அல்லவா...? அதில் முக்கியமானது என்ன என்று சொல்கிறேன்.

ஒருமுறை என்னைச் சந்தித்த நடுத்தர வயதுக்காரர் ஒருவர் மிகுந்த வேதனையுடன், ''என் மனைவிக்கு நான் என்ன என்னவோ செலவு செய்கிறேன். இன்னும்கூட செய்யத் தயார். ஆனால் எப்போதவாது என் அம்மாவுக்கு ஏதாவது சின்னதாகச் செலவு செய்தாலும் வருத்தப்பட்டுக் கொள்கிறாள். தனக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டு சந்தோஷப்படுவது தவறல்ல. அடுத்தவருக்கு ஏன் செலவு செய்கிறாய் என்று துக்கப்பட்டால் நான் என்ன செய்ய முடியும்! அம்மாவும் அப்படித்தான். மகன் தனக்குச் செய்வது பற்றி



நீ வாழ்க!

தெரிவதில்லை. ஆனால் என் மனைவி வழி உறவினருக்கு ஏதாவது உதவிவிட்டால் ஏதோ தன் சாம்ராஜ்யமே அழிந்துவிட்டது போல துக்கப்படுகிறார். எனக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை'' என்று புலம்பினார்.



சுகிசிவம்

'தனக்குக் கொடு' என்பதையும் தாண்டி 'மற்றவருக்குக் கொடுக்காதே' என்கிற மனோபாவம், பல குடும்பங்களில் இன்று பெரும் பிரச்னையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. நான்கூட வேடிக்கையாகத் திருமண மேடைகளில் சொல்வது உண்டு.

'ஒருவனை மனைவி பாராட்டி அம்மா திட்டினாலும் கெட்டவன். அம்மா பாராட்டி மனைவி திட்டினாலும் கெட்டவன். அப்படியானால் மனைவியும்

பாராட்டி, அம்மாவும் பாராட்டினால் அவன்தான் மிக நல்லவனா என்று கேட்டால் அதுவும் இல்லை. அவன் மகா கெட்டவன் என்றே நினைக்கிறேன். அவன் சாமர்த்தியமானவனாக வேண்டுமானால் இருக்கலாம், சத்தியமானவனாக இருக்கமுடியாது. இருவரிடமும் ஏதோ கோல்மால் செய்து இருவரையும் தந்திரமாக ஏமாற்றுகிறவன் தான், இருவரிடமும் நல்ல பேர் எடுக்க முடியும்.

எவன் ஒருவனை மனைவியும் குறை சொல்லி அம்மாவும் குறை சொல்லுகிறாளோ, அவன் கண்டிப்பாக நல்லவனாக இருப்பான் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. மகா மோசமான நபர்களையும் அம்மாவும் மனைவியும் திட்டுவார்கள்... அவர்களுக்கு இது பொருந்தாது. காரணம் மனைவிக்குச் செய்தால் அம்மாவுக்குக் கோபம். அம்மாவுக்குச் செய்தால் மனைவிக்குக் கோபம். இருவரும் கோபப்பட்டால் பையன் சரியாக நடந்துகொள்ளுகிறான் என்றுதானே அர்த்தம். நூற்றுக்கு நூறு இது உண்மையா என்று என்னிடம் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள். இப்படி இருக்கிறது என்று ஒரு வேதனையில் சொல்லுகிறேன்... அவ்வளவுதான்.

நுட்பமான காரணம் ஒன்று சொல்லுகிறேன். தேசங்களுக்குள் எல்லை இருக்கிற மாதிரியே நேசங்களுக்குள்ளும் எல்லை இருக்கிறது. எல்லை மீறல் தான் சிக்கலையும் துக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. மருமகள் எல்லாமே தன்னைக் கேட்டுச் செய்ய வேண்டும் என்று மாமி நினைக்க, மரியாதைக்குக் கூட மாமியாரைக் கேட்கமுடியாது என்று மருமகள் பிடிவாதம் பிடிக்க, வீடு குருக்ஷேத்திரமாக ஆகிவிடுகிறது. இப்படி இருந்தால் குழந்தைகளும், கணவனும், நிம்மதியாக இருக்க முடியுமோ? ஏழாம் தெருவில் உள்ள இரண்டாவது குப்பைத்தொட்டியில் காத்துக்கிடக்கும் தெருநாய் எட்டாம் தெருவுக்குள் நுழைந்தால் போச்சு... போச்சு... எட்டாம் தெருநாய்கள் மேற்பல், கீழ்ப்பல் தெரிய வெறியோடு விரட்டும். காரணம் என்ன? எல்லைப் பிரச்னை. இதே மனோபாவம்தான் நம்மிடமும் இருக்கிறது. நமது எல்லை என்று நாம் வகுத்த விஷயங்களில் பிறர் நுழையும்போது குரைக்கத் தொடங்குகிறோம். அன்பு... அன்பு... ஆழமான அன்பு வேர்விட்டிருந்தால் இந்தக் குரைப்பொலிகள் அடங்கிவிடும். அன்பு நிலையில் நிற்க பெண்மை எப்போதும் முயல வேண்டும். அன்புதான் பெண்மையின் அடையாளம். இயல்பு நிலை.

ஒரு வேதனையான நிகழ்ச்சி... தன் மகள் கருவுற்ற காலத்திலேயே மருமகளும் கருவுற்றது ஓர் அம்மாவுக்குப் பிடிக்காமல் போனது. மகள் மகப்பேறு காலத்துக்கு வரும்போது மருமகளும் சூலியாக நின்றால், மகளை யார் கவனிப்பது என்று கடுங்கோபம் மாமியாருக்கு. மருமகளின் கருவைக் கலைக்க வேண்டும் என்று மகனிடம் வற்புறுத்தி, கனகச்சிதமாகக் காரியத்தை முடித்த மாமியாரை நான் அறிவேன்.

கணினிப் பொறியாளராகி மாதம்



நான்கு வட்டம் உள்ள 60,000 சம்பாதிக்கும் மருமகள், வடை போட்டாள், வட்டவடிவமாக வரவில்லை என்று பத்து பேருக்கு மத்தியில் சட்டவட்டமாகக் கிண்டலடித்துப் பேசும் கிழவி ஒருத்தியை நான் சந்திக்க நேர்ந்தது. மருமகள் மாதிரி கணினி முன் அமர்ந்து மவுஸைப் பிடிக்க அந்த அம்மாவால் முடியுமா? இவர்களுக்கு mouseஐப் பிடிக்கும் வடை தான் போடத் தெரியும். மருமகளுக்குக் கணினி தெரியும், காரோட்டத் தெரியும்... கார்ப்பரேட் நிர்வாகம் தெரியும். இப்படி இலட்சம் இலட்சமாகப் பெண் சம்பாதித்துத் தந்தாலும், பழைய பெண்களின் பங்களிப்பையும் அவளிடம் எதிர்பார்ப்பது அராஜகம் என்று அந்தக் கிழவிக்கு நான் புரியவைக்க, நான் கிழவன் ஆக வேண்டியிருந்தது.

மருமகள் செல்ஃபோன் வைத்திருக்கக்கூடாது. அடிக்கடி அம்மா வீட்டோடு பேசக்கூடாது என்று அடக்குமுறை செய்யும் அராஜக மாமியார்கள்... தன் மகள் அவள் மாமியாரிடம் படாதபாடு படும்போது இவள் மட்டும் இங்கே எப்படி ராணி மாதிரி இருக்கலாம் என்கிற மனக்கோணல் மாமியார்கள்... மருமகள் கொடுத்த காஃபியை டபக்கென்று வாஷ்பேசினில் கொட்டிவிட்டு, மகன் வந்து, 'அம்மா காஃபி சாப்டியா?' என்று கேட்கும்போது, 'கொடுத்தா தானே குடிக்கறதுக்கு?' என்று சீரியல் நடிகைகள் பாணியில் போட்டுக் கொடுக்கும் சைக்கோ மாமியார்கள்... 'நாங்கள்லாம் எங்க மாமியார்கிட்ட பட்டபாட்டை ஒப்பிட்டா இதெல்லாம் ஒண்ணுமே இல்லை' என்று தன் கொடுமைகளுக்குத் தானே Conduct Certificate கொடுத்துக் கொள்ளும் சுயபிரதாப மாமியார்கள்... இப்படி மாமி எத்தனை மாமியடி என்று பாடிக் கொண்டே போகலாம்.

பத்திரிகையில் பார்த்தேன். ஜன்ம ஜன்மமாய்ப் பகையாகவே இருந்த பூனையும், எலியும் ஒன்றாய் விளையாடுகிற மாதிரி ஒரு படம். அடடா... இப்படி மனித வர்க்கத்திலும் நிகழாதா என்று நான் ஏங்கியதுண்டு. மாமிகள் சமர்த்தாக வாய்த்துவிட்டால் சோறுகூட போடாமல் கூறுபோடுகிற மருமகள்கள்... இன்னொரு பக்கம், சொன்னால் வெட்கக்கேடு... கணவன் அலுவலகம் போனதும் தன்னிஷ்டப்படி தகாத தொடர்புகள் வைத்துக்கொள்ள மாமியார் தன் வீட்டில் இருப்பது இடைஞ்சல் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக அப்பாவி மாமியாரை அசிங்கப்படுத்தி விரட்டிய மருமகளும் இதே புண்ணிய பாரத பூமியில் இருக்கிறார்கள்... என்ன சொல்ல?

ஒரே ஒரு விஷயத்தை மாமியாரும் மருமகளும் புரிந்துக்கொண்டால், ஓரளவு அனுசரணை ஏற்பட்டுவிடும். அது என்ன என்று அடுத்த மாதம் சொல்கிறேன்.

(தொடரும்)



தீபாவளி பட்சணம் 108



மோகன லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

பம்பாய் ரவை - 1 கப், சர்க்கரைத்தூள் - 1 கப்
நெய், ஏலத்தூள் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: பம்பாய் ரவையைக் கெட்டியாக துளி உப்பு போட்டுப் பிசைந்து பூரிகளாக இட்டு, நெய்யில் கரகரப்பாகப் பொரித்து கொள்ளவும். பூரிகளை மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்துகொண்டு பொடித்த சர்க்கரை, ஏலம் சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

சுலபமான சாக்லேட் கேக்



தேவையான பொருள்கள்:

டால்டா - ½ கப்
மில்க் பவுடர் - 1 கப்
கோக்கோ - ½ கப்
சர்க்கரைத்தூள் - 1 கப்
நெய் - சிறிது

செய்முறை:

சலித்த மில்க் பவுடர், கோக்கோ பவுடர், சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் உருக்கிய டால்டா விட்டுப் பிசைந்து நெய் தடவின தட்டில் கொட்டி, சமமாகப் பரப்பவும். 15 நிமிடங்கள் ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுத்துத் துண்டு போடலாம். அடுப்பு தேவையில்லை.

காஃபி கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த மைதா மாவு - 1 கப்
பால் - 1 கப்
சர்க்கரை - 2 கப்
காஃபி பவுடர் - 3 டீஸ்பூன்
நெய் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

பால், சர்க்கரை இவற்றைக் கலந்து கம்பிப் பாகு வரும் வரை காய்ச்சவும். மைதா மாவையும், திடீர் காஃபியையும் கலந்து, பாகில் போட்டு கட்டி தட்டாமல் நெய் விட்டுக் கிளறி, பதம் வந்ததும் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறிய பிறகு துண்டுகளாகப் போடவும்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன், திண்டுக்கல்









அப்பாவின் தாடி!

பஞ்சு மிட்டாயை விரும்பிச் சாப்பிடாத குழந்தைகளே கிடையாது! ஏன், பெரியவர்களும் கூட விரும்பும் ரோஸ் கலர் மிட்டாய் அது! இது 1897ல் அமெரிக்க நாட்டு டென்னஸியில் வாழ்ந்த ஜான் வார்ட்டன் மற்றும் வில்லியம் மோரிஸன் எனும் இருவரால் கண்டறியப்பட்டது. பஞ்சுமிட்டாயின் பெயர்களைப் பார்ப்போம்:-

★ முதன் முதலாக ஜான்வார்ட்டனும் வில்லியம் மோரிஸனும் இட்ட பெயர்: Fairy floss

★ பள்ளிச் சிறுவர் இட்ட பெயர்: Birthday Balloon

★ மிட்டாய் விற்பவன் இட்ட பெயர்: Magic Rose

★ தமிழர் இட்ட பெயர்: பஞ்சு மிட்டாய்

★ அனைவரும் பொதுவாக இட்ட பெயர்: Cotton Candy

★ ஃப்ரெஞ்சு நாட்டினர் இட்ட பெயர்: Pappa's Beard

★ விக்டோரியன் ஆங்கிலப் பெயர்: Candy Floss

★ ஜெர்மானியர் இட்ட பெயர்: Sugar Wool.

தகவல்: பல நாடுகள் சென்றுவந்த ஆங்கிலப் பேராசிரியர் திரு.ராஜகோபாலய்யர் எங்களுக்கு 1950ல் தமாஷாகச் சொன்னது!

- மனோரமா கோபிநாத், பெங்களூரு



யோசி... விலைவாசி!

பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களால் முடிந்த வரை வீட்டிலேயே வைத்துப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இதனால் டியூஷன் கட்டணம் மிச்சமாகும். பெரிய வகுப்பு வரும் வரை நாமே சொல்லித் தரலாம்.

-ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை



இந்தியர்கள் நீங்களும்
உங்கள் எடையை குறைக்க....
புதிய முயற்சியான உடல் பருமனை கரைக்கும் தன்மையுடைய அன்னாசி மற்றும் பப்பாளி தாதுவிற்கு நன்றி
குறைக்கலாம்: 5, 10, 20, 30 KG
FRENCH PRODUCT
0413-2229232 & 0413-2229236
Swiss France Health Natura, Free Talk, 49, 1st Floor, Nehru Street, Pondicherry - 605 001. Email : sfhnatura@gmail.com



விலையுயர்ந்த வர்ணங்கள், தூரிகைகள், ஃப்ரேம்கள் போன்ற எந்தச் செலவும் இல்லாமல் ஒரு சித்திரத்தை உருவாக்கியுள்ளேன்.

பழைய ரெக்ஸின் ஷீட்டை அடித்தளமாகக் கொண்டு, எரிந்த தீக்குச்சிகள், காய்ந்த குச்சிகள், பழம் மற்றும் காய்கறிகளின் விதைகள், பழைய உடைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பட்டன்கள், மணிகள், உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள், கலர் துணிகள் இதுபோன்ற வீணாகும் பொருள்களைக் கொண்டே தயாரிக்கப்பட்ட படங்கள் இவை.

ஒரே படத்தில் மீனவக் குடும்பம், ஆயா வடை சுடும் காட்சி போன்ற இரண்டு விதமான காட்சிகளை மாற்றியமைத்துள்ளேன். என் கற்பனை எப்படி?

- கல்யாணி கிருஷ்ணன், கொல்கத்தா

ஒரே படம்! இரட்டைக் காட்சிகள்!


கண்ணைக்கவரும்
"வண்ணமயம்" கலெக்ஷன்
84 வருடங்களாய் தனது
படைப்புகளில் முத்திரை பதித்து
வரும் ஆர்எம்கேவி இந்த வருட
தீபாவளியை கலாச்சாரமும்
நவீனமும் கலந்த
கலைப்படைப்புகளை அளித்து
கொண்டாடவிருக்கிறது.
அத்தனையும் அணிந்தோர்
மனதை ஆனந்திக்க செய்யும்
அற்புத படைப்புகள்.
ஆர்எம்கேவிக்கு வருகை தாருங்கள்!
வண்ணமயம் கலெக்ஷனோடு
தீபாவளியைக் கொண்டாடுங்கள்.
வாடிக்கையாளர் நலனுக்காக
வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.
ஆர்எம்கேவியின் போனஸ்
கார்டு பதிவு செய்யுங்கள் பயன்
பெறுங்கள் உங்கள் சேமிப்பு!
எங்கள் பூரிப்பு!
பாரம்பரியத்தில் புதுமை
RmKV
diwali specials
வண்ணார்பேட்டை
திருநெல்வேலி
ph 0462 2503105
பனகல்பார்க் | சென்னை
ph 044 28144445
www.rmkv.com
subrata bhowmick design



யோசி... விலைவாசி!

சொந்த வீடாக இருந்தாலும், வாடகை வீடாக இருந்தாலும், நமக்குப் போதுமான வீட்டையே தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். மிகப் பெரியதாக இருந்தால் பராமரிப்புச் செலவு அதிகமாகும். 'சிறுகக் கட்டி பெருக வாழ்' என்று நம் முன்னோர்கள் தெரியாமலா சொன்னார்கள்?

– ஆர்.பாலசுப்ரமணியன், சென்னை – 61

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

தினமும் ஒரு கைப்பிடி அரிசியை எடுத்து வைத்து சேகரித்து வந்தால், மாதக் கடைசியில் அந்த அரிசி 3, 4 நாட்களுக்கு வரும். அதுபோல், தினமும் சமைக்கும் காய்களில் ஒன்றிரண்டு எடுத்து வைத்தால் வாரக் கடைசியில் கலவை சாதம், அவியல் என்று ஒரு நாள் காய்கறி செலவை மிச்சப்படுத்தலாம்.

- ஜெகா, கும்பகோணம்

வேலைக்குப் போகாத குடும்பப் பெண்கள், வீட்டில் தோட்டம் போட வசதியிருந்தால், தங்கள் ஓய்வு நேரத்தை, தோட்டப் பராமரிப்பில் செலவழிக்கலாம். வீட்டுக்கு வேண்டிய காய்கறிகள், பூக்கள், கீரைகள் முதலியவற்றைத் தோட்டத்திலிருந்தே பெறலாம்.

- ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

அனாவசியமாக எரியும் மின் விசிறி, மின் விளக்கு போன்றவற்றை உடனடியாக அணைக்க, குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

- கே. கீதா, சென்னை 33

சமையலறையில் உள்ள குழாயை அதிகமாகப் பயன்படுத்தாமல் ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் வாளியில் தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு உபயோகித்தால், குழாயின் ஆயுள் நீடிக்கும். தண்ணீரும் வீணாகாது.

- சுசிலா கண்ணன், நொய்டா

இரவில் அனைவரும் மொட்டை மாடியில் அமர்ந்து, அன்று அலுவலகத்திலோ, பள்ளியிலோ நடந்த அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துக் கொண்டே சாப்பிடலாம். ஒரு மணி நேர மின்சாரச் செலவு குறையும். குடும்பத்திலும் அந்யோன்யம் பெருகும்.

- எஸ். செல்வசுந்தரி, திருச்சி

தீபாவளி பட்சணம்



உருளைக்கிழங்கு மிக்ஸர்

தேவையான பொருள்கள்:

உருளைக்கிழங்கு - 3
வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ கப்
வறுத்த முந்திரி - 25 கிராம்
ஓமப்பொடி - ¼ கப்
பொட்டுக் கடலை - ¼ கப்
மிளகாய்ப்பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
பொரித்த கறிவேப்பிலை - சிறிது
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை பாதி வேக வைத்து தோல் உரிக்கவும். ஆற வைத்து பெரிய துருவலாக உதிர்க்கவும். நாள் முழுவதும் வெயிலில் காயவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் சூடானதும் மொறு மொறுப்பாகப் பொரிக்கவும். மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் உருளைக்கிழங்கு வருவலுடன் சேர்த்து குலுக்கி வைக்கவும்.

- ஆர்.வேதவள்ளி, சென்னை - 61

ரவை கார பாதுஷா

தேவையான பொருள்கள்:

சிரோட்டி ரவை - 2 கப்
கொத்துமல்லி தழை - ¼ கப்
உருக்கிய நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு
பச்சை மிளகாய் - 2

செய்முறை: கொத்துமல்லி தழை, பச்சை

பயத்தம் குஞ்சாலாடு

தேவையான பொருள்கள்:

அரைத்த பயத்தமாவு - 2கப்
அரிசி மாவு - ¼ கப்
(அரிசியையும் பயத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம்)
பொடித்த வெல்லம் - 1½ கப்
ஏலப்பொடி - 1 சிட்டிகை

ரவை அப்பம்

தேவையான பொருள்கள்:

ரவை - 1 கப்
சர்க்கரை - ¾ கப்
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்
அரிசி (பச்சரிசி) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலப்பொடி - 2 சிட்டிகை
முந்திரி துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

108





மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றை விழு தாக அறைத்து ரவையுடன் கலந்து, நெய்விட்டு தேவையான நீர் விட்டு நன்கு அழுத்திப் பிசையவும். அரை மணி நேரம் ஊறியபின் மீண்டும் அடித்துப் பிசைந்து அப்பளமாக இட்டுப் பாதுஷா போல் தட்டி மிதமான தீயில் பொரித்தெடுக்க கார பாதுஷா ரெடி!

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: மாவுகள், ஏலப்பொடி கலந்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் சூடானதும் பூந்தித் தட்டில் மாவு ஊற்றி நிதானமாய் தட்டவும். முத்துப் போல் பூந்தி விழும். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து வடிய விடவும். வெல்லப் பாகு செய்து கொண்டு பாகை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பூந்தியில் ஊற்றி கலந்து உருண்டை பிடிக்கவும்.



செய்முறை:

ரவையையும் பச்சரிசியையும் 20 நிமிடம் ஊற விடவும். ஊறிய ரவை அரிசியுடன் சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அறைக்கவும். ஏலப்பொடி, முந்திரி கலந்து காயும் எண்ணெயில் கரண்டியால் மெதுவாக ஊற்றி காய்ந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். அப்பக்குழி இருந்தால் குழி அப்பமாக இட்டு வேக விடவும். அழகான குண்டு குண்டு அப்பம் சுவை யாகவும் இருக்கும்.

வாழைக்காய் மனோகரம்

தேவையான பொருள்கள்:

நன்கு முற்றிய வாழைக்காய் - 2

வெல்லத்தூள் - ¾ கப்

ஏலப்பொடி - 2 சிட்டிகை

சுக்குப்பொடி - 1 சிட்டிகை

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: வாழைக் காயை தோல் சீவி, தேன் குழல் பருமனுக்கு வெட்டிக் கொள் ளவும். சூடான எண் ணெயில் பொரிக்கவும். கரகரப்பாய் நன்கு வேகும்படி பொரிக் கவும். வெல்லத்தைப் பாகு வைத்து ஏலப்பொடி சுக்குப்பொடி போட்டு கலந்து பொரித்த காயின்மீது விடவும். நன்கு கலந்து உருண்டைகள் பிடிக்கவும். வெகு சுவையாக இருக்கும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன், நங்கநல்லூர்

சில்க் காட்டன் என்றாலே

ப்ரசாந்தி



ப்ரத்யேகம்

இந்த தீபாவளிக்கு ப்ரசாந்தியோட லேட்டஸ்ட் லவ்லி வருகைதான் "ப்ரத்யேகா கலெக்ஷன்ஸ்!" Special silk Cottons! பட்டோட விகிதம் அதிகங்கிறதால பளபளப்பும், மினுமினுப்பும் உள்ளத்தைக் கொள்ளையடிக்கும். வார்த்தையால வர்ணிக்க முடியாத அளவுக்கு பற்பல நூதன நிறங்களில் வித்தியாசமான பார்டர்களுடன் இருக்கும் "ப்ரத்யேகம்" புடவையை இந்த தீபாவளிக்குக் கட்டிக்கிட்டா மத்தாப்பூக்கு புடவை கட்டின மாதிரி அத்தனை அழகு!!

"ப்ரத்யேக ப்ரசாந்தியின் அழகோ அழகு"

விவாஹம்

மாந்துளிர்ல அரக்கு பார்டர் போட்ட இந்த 9 கஜம் புடவையைக் கட்டிகிட்டு, நான் மத்தாப்பூ கொளுத்துற போஸ் எப்படி இருக்கு? இது ப்ரசாந்தியின் விவாஹம் கலெக்ஷன்ஸின் சிம்பிள் சாம்பிள்! மத்ததையெல்லாம் பாத்தா அப்படியே அசந்துடுவீங்க! இப்பல்லாம் கல்யாண கூறைப் புடவைக்குகூட ப்ரசாந்தியின் சில்க்காட்டன் பெஸ்ட் சாய்ஸ்னு ஆயிட்டதால கறுப்பு கலக்காமலும் போடறாங்க!! இதுல 6 கஜம் கலெக்ஷன்ஸ்ல கோத்து வாங்கினது, ஜரி புட்டா, ஜரி கட்டம், வைர ஊசி, டிஷ்யூ இப்படி ஏகப்பட்ட வெரைட்டி! 60% சில்க், 40% காட்டன்னு அளவா மிக்ஸ் பண்றதால அப்படி ஒரு ரிச் லுக்! விலை ரூ. 2500 முதல் 4000 வரை!



ப்ரியம்

சில்க்காட்டனோ, பாலிகாட்டனோ ட்ரெண்டியா அசத்த ப்ரிண்டட் அண்ட் எம்ப்ராய்டரி - இதுவே **'ப்ரியம்'**. குந்தன் வேலைப்பாடு, ஆரி ஒர்க், Mirror Work எத்தனை விதம். ப்ளாக் ப்ரிண்டை மறக்கலாமா? கோல்ட் ப்ரிண்ட், கடிப்ரிண்ட், டபுள் கலர் ப்ரிண்ட்னு கொள்ளை அழகு போங்க!



வைபோகம்

பார்ட்டியோ, சின்ன விழாவோ - ப்ரசாந்தியோட **'வைபோகம்'** சாரில போனா, அதோட கெட்டப்பே தனிதான்! Pink & orange, Lavender & Royal blue, Pista & mustard, Ruby & majenta, Yellow & rust னு ஏகப்பட்ட டபுள் ஷேட்ஸ் - மனசை மயக்கும் விதத்தில் குவிஞ்சிருக்கு! அதுலயே மீனா ஓர்க், கம்ப்யூட்டர் டிஸைன், டிஷ்யூ பார்டர்னு வெரைட்டியா பார்டர், க்ருஷ்ணர், ரதம்னு ஸ்பெஷல் பல்லு! அப்புறமென்ன...

'வைபோகம்' கட்டினாலே என்றும் வைபோகம் தான்!! விலை ரூ. 1400/- முதல் ரூ. 2400/- வரை



நித்யம்

நித்தம் உடுத்த பிரசாந்தியின் ப்ரத்யேக தயாரிப்பு இது! பாலிகாட்டில், லைட் வெயிட்டா, அழகு ப்ளவுஸோட அசத்தும். **'நித்யம்'** புடவைகளுக்கு கஞ்சி வேண்டாம்! இதுல சல்வாரும் உண்டுங்கறதால இளம்பெண்களின் ஆல்டைம் சாய்ஸ் **'நித்யம்'** தான். இதோட மங்களகிரி, கல்யாணிகாட்டன், கோட்டா, சந்தேரி, பாம்பே ஃபேன்ஸி ப்ரிண்டட் என ஆபிஸ் போற பெண்கள் விரும்பி அணியும் எல்லா நூதன ரகங்களும் கடலாக விரிந்துள்ளது. ரூ. 300/- முதல் ரூ. 1300/- வரை.

பெங்களூர் மல்லேஸ்வரத்தில் வெற்றி கொடி கட்டிக்கொண்டிருக்கும் **'ப்ரசாந்தி'** **Oct-10** முதல் **'ஜெயநகரி'**-லும் ஆரம்பம்...

PRASHANTI

No. 16, 6th Cross Street, C.I.T. Colony, Mylapore, Chennai - 600004
Ph: 24991850, 24997636

PRASHANTI

No. 52, 4th Main Road,
17th Cross,
Malleswaram, Bangalore - 55
Ph: 2334 1632.

No. 2080, 38th Cross,
Eastend 'B' Main, 9th Block,
Jaya Nagar, Bangalore - 69
Cell: 98861 85951

தொடர் கதை

5

ப்ரீதியை முழங்காலில் கவிழ்த்துப் போட்டு, இளம் சூடான தண்ணீரை ஊற்றிக் குளிப்பாட்டியபடி, ''என்னங்க, ப்ரீதிக்கு சாம்பிராணி போடணும். தூபக் கால்ல கரி எடுத்து வெச்சிட்டேன். நெருப்பு மட்டும் உண்டாக்கிடுங்களேன்'' என்று உள்ளே பார்த்துக் குரல் கொடுத்தாள் அர்ச்சனா.

படித்துக் கொண்டிருந்த செய்தித்தாளை விசிறியடித்துவிட்டு வேகமாகப் பின்புறம் வந்தான் மனோகர். அவன் உதடுகள்



துடித்தன.

''ஏண்டி, நான் முந்தி மாதிரி ஆஃபீஸ் போயிட்டிருந்தா இப்படி அதைச் செய்யி இதைச் செய்யின்னு ஏவுவியா? வீட்டைக் கூட்டுங்கன்னு இன்னும் விளக்கமாத்தை கையில குடுக்கலை. அதான் பாக்கி.''

''சும்மா கத்தாதிங்க. இப்ப என்ன சொல்லிட்



டேன்? நம்ம குழந்தைக்காக ஒரு வேலை செய்றது உங்களுக்குக் கௌரவக் குறைச்சலாப் போயிடுச்சா?''

''இப்ப நான் வீட்ல இல்லைன்னா என்ன பண்ணுவே? அதான் கேள்வி.''

''என்ன விதண்டாவாதம் இது? குழந்தையைத் துடைச்சி படுக்க வெச்சிட்டு நான்தான் பண்ணிக்கணும்.''

''அப்படி பண்ணிக்க வேண்டியதுதானே? எதுக்கு எனக்கு உத்தரவு போடறே?''

''இத பாருங்க, உங்க பார்ட்னர் பண்ணிச்சு?''

ப்ரீதியை மாரில் போட்டு டர்க்கி டவலால் அதன் தலையைத் துடைத்தபடி அவள் உள்ளே வர, அவளைத் தொடர்ந்து உள்ளே வந்த மனோகர், ''ஜாதகம் பார்த்தேன். தப்பான நேரத்துல பொறந்து தொலைச்சிருக்கா. அதான் எல்லாம் எனக்கு எதிராவே நடக்குது.''

''வெக்கமா இல்ல இப்படி சொல்றதுக்கு? லவ் பண்ணி கல்யாணம் செஞ்சப்ப நம்ம ஜாதகத்தை யார்ட்டயாவது

பூ பூக்கும் ஓசை!



மேல உள்ள கோபத்துக்கு நான் வடிகாலாப் போயிட்டேன். வீட்ல எதுவும் செய்ய மாட்டேன், கல்லுப் பிள்ளையார் மாதிரி சும்மா உக்காந்திருப்பேன், அதான் பிரஸ்டீஜ்னு சொல்றது பைத்தியக்காரத்தனமா இருக்கு. இது யார் வீடு? இது யார் குழந்தை? நீங்க என்ன விருந்தாளியா? ஆசையா குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்சறதுகூட இல்லை. பாவம், பிஞ்சு இது என்ன காட்னீங்களா? ஜாதியாவது, ஜாதகமாவதுன்னு அன்னைக்கு அலட்சியமா பேசிட்டு, இன்னைக்கு நிலைமை சரியில்லாதப்ப காரணம் சொல்லலாம்னு ஜோசியன்கிட்ட ஓடி இருக்கீங்களே, ச்சே!''

''ஏய், ரொம்பப் பேசறே!''

''எங்கிட்டதான் உங்க அதட்டலும் உருட்டலும்! இதே மாதிரி உங்க பார்ட்னர் சட்டையைப் பிடிச்சு அதட்டறதுதானே? அவன் ரவுடிப் பட்டாளம் வெச்சிருக்கான். தட்டிடுவான்னு பயம். எனக்கு பதிலுக்கு கையை ஓங்கத் தெரியுமா? இல்ல எனக்காக வந்து நின்னு யாராச்சும் கேள்வி கேக்கப்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்

போறாங்களா?''

''என்னடி சொன்னே?'' ஆத்திரமாக அருகில் வந்தான் மனோகர்.

''இத பாருங்க, அடிப்படையில் நீங்க நல்லவருன்னு எனக்குத் தெரியும். இப்ப ஆத்திரம் இடம்மாறி வெடிக்குதுன்னும் தெரியும். அதனாலதான் பொறுமையாப் போயிட்டிருக்கேன். உங்களுக்கு இருக்கற அதே தன்மானம் எனக்கும் இருக்குங்க. அதை ஞாபகம் வெச்சுக்கங்க.''

தூபக்காலில் கரித் துண்டுகளின் மேல் இலேசாக மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிப் பற்றவைத்து, ஒரு அட்டை கொண்டு விசிறத் துவங்கினாள் அர்ச்சனா.

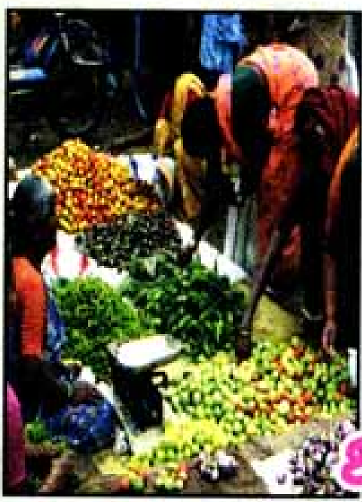
நகம் கடித்துத் துப்பியபடி அவளையே பார்த்துக்கொண்டிருந்த மனோகர், சட்டையை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு தலைவாரத் துவங்கினான்.

''கையில இருக்கற காசெல்லாத்தையும், குடிச்சுத் தீர்த்துட்டா, அப்புறம் கடன் வாங்க ஆரம்பிச்சு கடைசில பிச்சைதான் எடுக்கணும். இந்தக் கோபத்தையும், ரோஷத்தையும் எப்படி ஜெயிச்சுக் காட்டறதுன்னு யோசிச்சா மனுஷன். போயி வாந்தி எடுத்துட்டு கண்டவன்ட்ட அடிவாங்கிட்டு வந்துட்டா நிலைமை மாறிடாது.''

அவள் சொல்லச் சொல்ல, கதவை அறைந்து சார்த்திவிட்டு வெளியேறிய அவன் வேகமாக பைக்கைக் கிளப்பிக் கொண்டு சென்றான்.

அடுத்த அரை மணி நேரத்தில் ஒரு சந்தில் பைக்கை நிறுத்தி, அந்தக் கட்டடத்தின் வெளிப்புற மாடிப்படிகளில் ஏறி மொட்டை மாடியில் கீற்றுக் கொட்டகை ஹாலுக்குள் பிரவேசிக்க... சீட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தவர்கள் திரும்பிப் பார்த்துவிட்டு காரியத்தில் கண்ணானார்கள். சிகரெட் புகையும், பீர் நெடியும் அவனை இருமவைத்தது.

கதிர், கார்டைப் போட்டுவிட்டு, ''வா மச்சி, என்ன வொர்க்கிங் டேல இந்தப் பக்கம்? எப்பவாச்சும் சன்டேலதானே வருவே? உக்காரு'' என்று தன்னருகில் இருந்த சேர்மீது வைத்திருந்த மசால் வடைகள், மிக்சர், பீர் பாட்டில் எல்லா



யோசி... விலைவாசி!

கீரைகள், சில மளிகை சாமான்களை மொத்தமாக வாங்கி மிச்சம் செய்கிறேன் பேர்வழி என்று தேவைக்கு அதிகமாக வாங்காதீர்கள். பிறகு பூச்சி, புழு என வீணடித்து குப்பையில் கொட்ட வேண்டாமே! ஃப்ரெஷ்ஷாக, தேவையான அளவில் வாங்கி, உடனடியாக உபயோகிப்பதே நல்லது.

- வி.பவானி, சித்தூர்

யோசி... விலைவாசி!



வளைகாப்பு, சீமந்தம், பெயர் சூட்டு விழா, காதுகுத்தல் போன்ற விழாக்களை குறைவான விருந்தினர்களை அழைத்து வீட்டிலேயே கொண்டாடலாம். கல்யாண மண்டபம், அழைப்பிதழ் அச்சடிப்பு, கூரியர் செலவு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

- ஜெயஸ்ரீ மகேஷ், வடபழனி

வற்றையும் எடுத்துக் கீழே வைத்துவிட்டு, சைகை காட்ட, கர்சீப்பால் துடைத்துவிட்டு அமர்ந்தான் மனோகர்.

''எப்படிடா இருக்கே கதிரு?''

''எனக்கென்னப்பா ஜாலியா இருக்கேன். மாமனார் துபாய்ல ஒட்டகம் கழுவி தினாரா அனுப்பிட்டிருக்கார். ஒரே மாப்பிள்ளை. லைஃபை என்ஜாய் பண்ணிட்டிருக்கேன். இப்பதான் நாலாட்டம் ஆச்சு. இன்னும் எவனும் ஃபுல்லு குடுக்கலை. ஹையஸ்ட் எவ்வளவுப்பா? எய்ட்டி ஃபோர்! த்ரீட்வெண்ட்டி. ஐந்நூறு ரூபா. ஜாய்ன் பண்றியா?''

''இல்ல திரு. உங்கிட்ட கொஞ்சம் தனியாப் பேசணுமே... முக்கியம்.''

அந்த ஆட்டம் முடிந்து அடுத்தற்காக கலைக்கத் துவங்க, எழுந்த கதிர், ''ரெண்டாட்டம் எனக்கு ஸ்கூட்டு போட்டுக்கங்கப்பா. வாய்யா மனோ. பீர் சொல்லவா?'' என்றான்.

''சரி'' என்றதும், அங்கிருந்த டவுசர் பையனை அழைத்து, ''டேய் ஃபைவ் தவுஸண்ட் ஸ்ட்ராங் ரெண்டு வாங்கிக்கோ, சும்மா ஜில்லுன்னு இருக்கணும். கூல் இல்லைன்னு வையி... மவனே மண்டை வயித்துக்குள்ளப் போயிடும். அப்படியே சிகரெட்டும் வாங்கிக்க. மனோ, பைசா எவ்வளவு வெச்சிருக்கே?''

மனோகர் பணம் கொடுத்தனுப்பியதும், இருவரும் வெளியே மொட்டை மாடியின் இன்னொருபுறம் வளைந்த தென்னை மரத்தின் நிழலடியில், கைப்பிடி சுவற்றில் உட்கார்ந்து சிகரெட் பற்ற வைத்துக் கொண்டார்கள்.

''சொல்லு, பணம் எதுவும் வேணுமா?''

''ஆமாம் கதிரு. பதினேழு லட்சம்!''

''விளையாடறியா?''

''என் பார்ட்னர் விளையாடிட்டான். வசூல் செய்யணும்.''

''நீ எத்தனாச்சே... உன்னை ஒருத்தன் ஏமாத்திட்டானா?''

''அசந்துட்டேன். அடிச்சிட்டான். அநியாயத்துக்கு நம்பித் தொலைச்ச எம்ப்டி செக்குல கையெழுத்துப் போட்டுக்குடுத்து, மப்புல இருந்தப்ப நீட்டுன பத்திரத்துல எல்லாம் கையெழுத்துப் போட்டுட்டேன். என் தொழிலைப் பிடுங்கிக்கிட்டு என்னை வெளில விரட்டிட்டான்.''

''என்னதான் சொல்றான்?''

''கோர்ட்ல பார்த்துக்கோன்றான்.''

''சரி, இதுல நான் என்ன பண்றது?''

''உன்னோட வேளச்சேரி இடத்துல பிராப்ளம் வந்தப்போ ஒரு லாரில


"மணக்காலம்
எல்லாமே
ராஜ்மஹால்
பட்டோடு"
சுபமுகூர்த்தம்
கலெக்‌ஷன்ஸ்
காஞ்சிபுரம்
ஆரணி
தர்மாவரம்
பனாரஸ்
திருபுவனம்
பட்டு சேலைகள்
மில் சேலைகள்
பேன்சி சேலைகள்
காட்டன் கலெக்‌ஷன்ஸ்
சுடிதார் மெட்டீரியல்கள்
சர்ட்டிங், சூட்டிங்
மற்றும் ரெடிமேட்ஸ்
ராஜ்மஹால்
வெங்கலக்கடைத் தெரு, மதுரை-1.
போன்-4286666
தொட்டுத் தொடரும் ஒரு பட்டுப் பாரம்பரியம்.
AMC/MDU/08



யோசி... விலைவாசி!

வீட்டு வேலைகளை வீட்டில் இருப்பவர்களே பங்கு போட்டுக்கொண்டு செய்தால் வேலைக்காரி தேவையே இருக்காது. அதுவும் இந்த நாட்களில் வேலைக்காரிக்கு நாம்தான் பயப்பட வேண்டியிருக்கிறது. அடிக்கடி விடுமுறை, முன் பணம் போன்ற தொல்லைகளிலிருந்தும் தப்பிக்கலாம்!

- வி.சி.வஸந்தா,
சென்னை - 45

ஆளுங்களைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போயி மிரட்டி மிரட்டியே, அவன் பேரென்ன, வாலிபால் வரதனா? அவனைப் பார்த்து...''

''பெருசா பில்லு நீட்டிருவானே? ஒரு சுமோல பத்து பேரோட அவன் வந்து இறங்கினா... எவனுக்கும் அடி வயிறு கலங்கிடும். கண்டிப்பா வசூலிச்சிடுவான். ஆனா, உன் கைக்கு பாதிகூட வராதே!''

''பரவால்ல, அவனுக்குப் பாடமா இருக்கணும். வலிக்கணும். பாதியாவது வந்தாப் போதும்னு சொல்லியே வரதனைக் கூப்பிடலாம் கதிர்.''

''கல்யாணமாகி, குழந்தையோட இருக்கே மனோ... அதான் பார்க்கறேன். பெரிய பிரச்னையா வெடிச்சா தாங்குவியா? வரதன் என்ன இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் உனக்கு பாதுகாப்பு குடுத்துக்கிட்டு இருப்பானா? நீயெல்லாம் இந்த ரூட்ல யோசிக்கிறது தப்பு. நான் இறங்கினேன்னா... என்னைச் சுத்தி எப்பவும் பத்து பேரு இருப்பான். இப்பக்கூட இங்க எத்தனை பொருள் வெச்சிருக்கோம் தெரியுமா? ஒரு நாட்டுத் துப்பாக்கிகூட வெச்சிருக்கேன் மனோ.''

''அப்ப ஒண்ணு செய்யி. அந்தத் துப்பாக்கியை எங்கிட்ட குடு. அவனைச் சுட்டுட்டு வந்துடறேன். என் பணத்தை அவன் என்ன அனுபவிக்கிறது? அவனும் அனுபவிக்கக்கூடாது. சாவட்டுமே. என்ன சொல்றே?''

''என்னடா வெங்காயம் வெட்றது மாதிரி பேசறே? சின்ன விஷயமா?''

''அந்த அளவுக்கு ஆத்திரம் இருக்கு கதிரு. வீட்ல உக்கார முடியலை. குத்திக் காட்றா பொண்டாட்டி. அட்வைஸ மழையா பொழியறா. அவமானமா இருக்கு. எதுவும் பிடிக்கலை. வெறுப்பா இருக்கு.''

அடுத்த சிகரெட்டைப் பற்ற வைத்துக்கொண்ட கதிர், ''அப்ப வாலிபால் வரதன்கிட்ட கூட்டிட்டுப் போகட்டுமா? அப்புறம் என்ன வில்லங்கம், விவகாரம் வந்தாலும் என்னைச் சொல்லக்கூடாது. நல்லா யோசிச்சிட்டு சொல்லு.''

''இதுல யோசிக்க எதுவுமில்லை. இப்பவே போலாம்... வா... என்ன வந்தாலும் நான் பார்த்துக்கறேன்'' என்றான் உறுதியாக மனோகர்.

(தொடரும்)

தீபாவளி பட்சணம் 108



பம்பாய் ரவா லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த பாம்பே ரவை - 1 கப், சர்க்கரைத்தூள் - 1 கப், கோவா - 1 கப், பால் - ¼ தம்ளர், வறுத்த முந்திரி, கிஸ்மிஸ் - சிறிது, நெய் - 1 கப்

செய்முறை: மேற்கூறிய எல்லா பொருட்களையும் சீராகக் கலந்து, பால் தெளித்துப் பிசையவும். மிகவும் சுவையான லட்டு ரெடி!



மரவள்ளிக் கிழங்கு வடை

தேவையான பொருள்கள்:

வேக வைத்து மசித்த மரவள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 100 கிராம்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி - சிறிது
கறிவேப்பிலை - சிறிது
உப்பு, மஞ்சள் தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை:
மரவள்ளிக் கிழங்குடன் எல்லா பொருள்களையும் சேர்த்து, வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

பனீர் வடை

தேவையான பொருள்கள்:

பனீர் - 100 கிராம்
வறுத்த ரவை - 50 கிராம்
வறுத்த மைதா - 50 கிராம்
மிளகுத் தூள் - சிறிது
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை:
பனீரை உதிர்த்து, மேற்கூறிய எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசையவும். வடையாகப் பொரித்துச் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

- சந்தியா சரவணன், சென்னை - 88

மனம் விரும்பும் மாற்றத்துடன் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழல்



RVS Shruti

ஓர் புதிய வடிவத்தை உருவாக்குவதை கொள்கையாகக் கொண்டு எங்களால் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பணிகள் மூலம், கோவை நகருக்கு ஏராளமான புதிய அடையாளங்களை உருவாக்கியிருக்கிறோம்.

சுற்றுப்புறச்சூழல், அதனைச் சார்ந்த அத்துணைப் பணிகளிலும் எங்களுக்கு உண்டான பொறுப்புணர்வை, எங்களால் உருவாக்கப்பட்டு அதில் வசித்து வருபவர்களும், பிரிட்டிஷ் அறிஞர்களின் கூட்டமைப்புக் குழு மற்றும் ராக் அமைப்பினரும் அங்கீகரித்துள்ளனர்.

ஷ்ருதி எனும் பாரம்பரியம் மிக்க வாழ்க்கை முறையினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல நூற்றாண்டுகளாகக் கட்டப்பட்டு வரும் இல்லங்களைப் போன்றே ஆர்.வி.எஸ். ஷ்ருதியும் நிலைத்து நிற்கும் மனச்சாந்தியையும், வசதியாக வாழும் சூழலும் இணைந்த தனி வீடுகள் மற்றும் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளை உங்களுக்கு வழங்குவதில் முன்னணியில் உள்ளது.

ஆர்.வி.எஸ். ஷ்ருதி பாதுகாப்பான சமூக மாற்றம் நன்கு விளங்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது சூலூர் அருகாமையில் அமையவுள்ளது. திருச்சி ரோட்டில் அமையவுள்ள 4 வழிப்பாதை வழியாக விமான நிலையத்திலிருந்து வெகு சுலபமாக 15 நிமிடங்களிலும், இரயில் நிலையத்திலிருந்து 20 நிமிடங்களிலும் சென்றடையும் தூரத்தில் இது அமையவுள்ளது. மேட்டுப்பாளையம், திருப்பூர், பாலக்காடு போன்ற நகரங்களையும், அவிநாசி சாலையையும் நேரடியாக இணைக்கும் மிக முக்கியமான மற்றும் பெரிய சுழல் நகரமாக சூலூர் அமையவுள்ளது.

தீபாவளி பட்சணம் 108



ரோஜா காஜா

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 200 கிராம், சர்க்கரை - 200 கிராம், ரோஸ் கலர் - 2 சிட்டிகை, ரோஸ் எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை: சர்க்கரையை நீர் விட்டுக் கரைத்து, அதில் மைதா, ஃபுட் கலர், எஸன்ஸ் சேர்த்து பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பூரியாக இட்டு, சிறுசிறு சதுரங்களாக வெட்டி, பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.

பால் சமோஸா



தேவையான பொருள்கள்:

மைதாமாவு - 200 கிராம்
ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்த உலர் திராட்சை, உலர் பருப்புகள் - 1கப்
சர்க்கரைத்தூள் - 1 கப்
நெய், பால் - தலா 1 கப்
எண்ணெய் -தேவையான அளவு

செய்முறை: மைதா மாவு, ரவை, ஒரு சிட்டிகை உப்புத்தூள், பால் கலந்து சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து கொள்ளவும். உலர் திராட்சை, பருப்புகளை கரகரப்பாகப் பொடி செய்து, சர்க்கரைத் தூள், நெய் கலந்து பூரணம் தயாரிக்கவும். மைதாமாவை சிறு அப்பளங்களாக இட்டு, பூரணத்தை வைத்து மூடி, பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

பைனாப்பிள் பாத்

தேவையான பொருள்கள்:

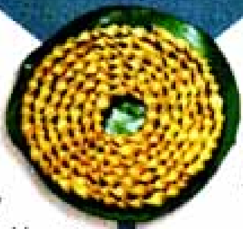
பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப்
கெட்டிப் பால் - 3 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
நெய்யில் வறுத்த அன்னாசிப்பழ துண்டுகள் - 1 கப்
பைனாப்பிள் எஸன்ஸ் - 3 துளி
வறுத்த பாதாம், பிஸ்தா பருப்புகள் - தேவைக்கேற்ப
நெய் - ½ கப்

செய்முறை: வாணலியில் நெய்விட்டு, அரிசி சேர்த்துக் கிளறி, பால் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து வேக விடவும். சாதம் வெந்ததும், சர்க்கரைத்தூள், பழத்துண்டுகள் சேர்த்து சிறு தீயில் வைக்கவும். பாதாம், பிஸ்தா தூவி இறக்கவும்.

- கே.வி.சாவித்திரி, பெங்களூரு


கல்கி
தீபாவளி மலர் 2008
படம் : தேவமணி
• மங்கையர் மலர் பக்கங்கள்
• சிறுவர்களுக்கான கோகுலம் பகுதி
• சிரிக்கச் சிரிக்க சித்திரத் துணுக்குகள்
• ரசித்து மகிழ வண்ணப்பட அணிவகுப்பு
• அமரர் கல்கியின் நெடுங்கதை; டி.கே.சி.யின் கடிதம்
• ராஜாஜி சிந்தனைகள்; காஞ்சி முனிவர் அருள்வாக்கு
விலை மதிப்பற்ற இந்தத் தயாரிப்பின் விலை ரூ.100/- மட்டுமே!
கூரியரில் பெற ரூ.30 சேர்த்து, டி.டி. அல்லது மணியார்டர் அனுப்புங்கள்
இப்போதே உள்ளூர் ஏஜெண்டிடமும் பதிவு செய்துகொள்ளலாம்.
தொடர்புக்கு :
மேனேஜர், கல்கி,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, சென்னை - 600 032.
தொலைபேசி : 4343 8888.

தீபாவளி பட்சணம்



பருப்புத் தட்டை

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - 1¼ கப்
பொட்டுக் கடலைமாவு - ¼ கப்
உருக்கிய வெண்ணெய் அல்லது நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
வெள்ளரி விதை பருப்பு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்த வேர்கடலைப் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகுப் பொடி - 2 சிட்டிகை
சீரகம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: அரிசியை சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு குறைந்த நீர் விட்டு விழுதாக அரைக்கவும். அதில் எல்லாப் பொருட்களையும் கலந்து வைக்கவும். உருக்கிய நெய் அல்லது வெண்ணெய் கலந்து பிசையவும். சிறு சிறு தட்டைகளாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

– ஜா.ரா.கோபாலன்,
சென்னை - 61

கார சீடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஊற வைத்த புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம்
கடலைமாவு - 100 கிராம்
மிளகாய் வற்றல் - 10
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை - சிறிது
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

கலகல சீடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஆவியில் வைத்த மைதா மாவு - 200 கிராம்
பொட்டுக் கடலை + வறுத்த வேர்க்கடலை - 100 கிராம்
மிளகாய் வற்றல் - 10
கொப்பரைத் துருவல் - 1 கப்

புதினா பிஸ்கட்

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 1 கப்
அரிசி மாவு - 1 தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய் - 4
புதினா இலை - 1 கப்
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
உருக்கிய நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி - 1 சிட்டிகை

108





செய்முறை:

புழுங்கலரிசியை மிளகாய் வற்றல், உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். அதனுடன் கடலை மாவு, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து, சீடைகளாகப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசிரேகா, நங்கநல்லூர்

உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: கொப்பரை, மிளகாய் வற்றலை நைஸாக அரைக்கவும். அதனுடன் பொட்டுக் கடலை, வேர்க்கடலையை மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். மேற்கூறிய எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசைந்து சீடைகளாகப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசி,
சென்னை - 61



உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், புதினா, உப்பை விழுதாக அரைக்கவும். பெருங்காயப் பொடியைக் கலக்கவும். மைதா, அரிசி மாவுடன் நெய் சேர்த்து, அரைத்த விழுது சீரகம் சேர்த்து, சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசையவும். சப்பாத்தி போல் இட்டு டைமண்ட் வடிவில் வெட்டி சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன், சென்னை - 61

நாவில் சுவைக்கும் நாடா

தேவையான பொருள்கள்:

கடலைமாவு - 4 கப்
அரிசிமாவு - 4 கப்
காரப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப
எண்ணெய் - ½ கிலோ

செய்முறை:

அரிசிமாவு, கடலைமாவு, காரப்பொடி, பெருங்காயம், வெண்ணெய், உப்பு எல்லாவற்றையும் கலந்து, தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் சூடானதும் ரிப்பன் அச்சில் போட்டு, பிழிந்து பொரித்து எடுக்கவும். நாடா அச்சு மெல்லியதாக இருந்தால் நாடா கரகரப்பாக இருக்கும்.

- ஆர்.உமா மகேஷ், ஆதம்பாக்கம்



சுட்டும்

கண்ணில் 'காடராக்ட்' எனப்படும் புரை வளர்கிறபோது, லென்ஸ் தெளிவான பார்வையை இழக்கிறது. புரை, லென்ஸ் மீது படிந்துவிடுவதால் ஒளிக்கதிர்கள் ரெட்டினாவின்மீது சரியாக விழுவதில்லை. எனவே பார்வை மங்கலாகிவிடுகிறது.

பெரும்பாலும் வயது காரணமாகத்தான் கண்புரை வருகிறது. லென்ஸின் தெளிவான புரத நார்கள் கடினமாகிவிடுவதால், பார்வை மங்குகிறது. இவ்வகை புரை, அதாவது காடராக்ட், 40 அல்லது 50 வயதுக்கு மேல் வருகிறது.

வேறு வகைகளிலும் புரை வரலாம்.

★ பிறவிக் கண் புரை.

★ கண்ணில் அடிபடுவதால் வரும் கண் புரை.

★ வேறு சில கண் நோய்களால் வரும் கண் புரை.

கண் புரைக்கான அறிகுறிகள்:

இதற்கான அறிகுறிகள் சில இருக்கின்றன. அவை கண் புரை வளர்வதைக் காட்டிக்கொடுத்துவிடும்!

கலங்கலான அல்லது மங்கிய பார்வை ஆரம்பிக்கும். கண் அருகே எடுத்துச்சென்று பார்க்க வேண்டியிருக்கும். கண்கள் கூசும். ஒளிக்கதிர்கள் இரண்டு பிரிவாகவோ அல்லது மங்கியோ தெரியத் தொடங்குவதால், இரவு நேரங்களில் பார்வை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். கண்களின் முன் ஒரு மெல்லிய திரை விழுந்தது போன்ற உணர்வு தோன்றும்.

இவை மட்டுமல்ல. அடிக்கடி கண்ணாடி பவர்களில் மாறுதல் உண்டாகலாம். ஆனால் அப்படி கண்ணாடி மாற்றினாலும் பார்வை தெளிவாக இருக்காது. சில நாட்களுக்கு, படிப்பதற்குக் கண்ணாடி இல்லாமல் நன்றாகத் தெரிகிற மாதிரி இருக்கும். ஆனால், புரை வளர வளர, பார்வை குறைந்துவிடும்! கண்ணில் 'பாப்பா'வின் நிறம் கறுப்பிலிருந்து வெள்ளையாகவோ மஞ்சளாகவோ மாறிவிடும்.

மிகவும் முற்றிவிட்ட கண்புரை காரணமாக, கண்களில் வலி, சிவப்பு, அதிக அழுத்தம் ஆகியவை வர வாய்ப்பு உள்ளது.

இனி, இதற்கான சிகிச்சை பற்றிப் பார்ப்போம்:

மருந்துகள் விட்டுக்கொண்டு,

அல்லது உட்கொண்டு கண் புரையை அகற்ற முடியாது.

புரையை அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே நீக்கமுடியும். புரையை அகற்ற அது நன்றாக முற்றவேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது. சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்கள், அதைக் கட்டுப்பாட்டுக் குள் வைத்திருந்தால் போதும்.

கண் மரத்துப் போவதற்காக கண் ணைச் சுற்றி ஊசி போடுவதால் வலி

மலரை வைப்பது போல் தக்க இடத்தில் வைக்கப்படுகிறது.

இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ் வகைகளில், ஃபோல்டபிள் சிலிகான் இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ், ஃபோல்டபிள் ஹைட்ரோ ஃபோபிக் அக்ரிலிக் இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ், மல்ட்டிஃபோகல் இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ் என மூன்று வகைகள் இருக்

விழிச்சுடர்-2



தெரியாது.

கண்ணின் மேல் ஒரு சிறு துவாரம் செய்து அதன் வழியாகக் கண் லென்ஸின் மேல் பாகம் மற்றும் புரை முழுவதும் நீக்கப்படும். லென்ஸின் பின்புறம் உள்ள ஒரு சிறு பாகம் மட்டும் விடப்படும்.

இதன் மேல் இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ் வைக்கப்படும். எனவே, பிறகு தடியான கண்ணாடி தேவை இல்லை! இந்த அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, படிப்பதற்கு மட்டுமே கண்ணாடி அணியவேண்டியிருக்கும்.

இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ் (ஐஓஎல்), இந்த நூற்றாண்டின், அறிவி யல் துறை தந்த மகத்தான கண்டுபிடிப்பு. குறிப்பாக, ஃபோல்டபிள் லென்ஸ்.

2.8 மி.மீ. அளவே உள்ள ஒரு சிறு துவாரத்துக்குள் எளிதில் மடங்கக்கூடிய ஃபோல்டபிள் லென்ஸ், இஞ்செக்டர் கருவியின் மூலம் கண்ணுக்குள், ஒரு

கின்றன.

ஃபோல்டபிள் சிலிகான் காலங் காலமாகப் பயன்தரும். ஃபோல்டபிள் ஹைட்ரோஃபிக், நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புடன் கூடிய புரை உள்ளவர் களுக்கும், முற்றிய சிக்கலான கண் புரைக்கும், குழந்தைப் பருவ கண் புரைக்கும், மற்ற எல்லா வகை சிக்க லான கண் புரைக்கும் ஏற்ற வகை லென்ஸ்.

மல்ட்டி ஃபோகல் இன்ட்ரா

ஆக்யுலர் லென்ஸ், கண் புரை நீக்க அறுவைச் சிகிச்சையில் மிகச் சிறப்பான இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறது என்றே சொல்லலாம். இது தூரப்பார்வைக்கு மட்டுமின்றி, பக்கப் பார்வைக்கும் மிகவும் ஏற்றது. எனவே அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு தூரப் பார்வைக்கும் சரி, படிப்பதற்கும் சரி, கண்ணாடி அணிய வேண்டிய தேவை இல்லை. இந்த லென்ஸில் தூரப் பார்வைக்கும், பக்கவாட்டுப் பார்வைக்கும் தனித்தனிப் பகுதிகள் உள்ளன. எனவே, ஃபோல்டபிள் லென்ஸ் போல இதிலும் அநேக நன்மைகள் இருக்கின்றன.

காடராக்ட் அறுவைச் சிகிச்சையில், ஃபேகோ எமல்சிஃபிகேஷன் மிக நவீன உத்தியாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த நவீன அறுவைச் சிகிச்சையில், தையல் ஏதும் கிடையாது. அல்ட்ரா ஸோனிக் அதிர்வுகளால், கண் புரை கரைக்கப்பட்டு, தானே மூடிக் கொள்ளக் கூடிய மிகச் சிறிய துவாரத்துக்குள் இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸ் (ஐஓஎல்) பொருத்தப்படுகிறது. சிகிச்சைக்கான நேரம் மிகக் குறைவு. அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின், ஒரு வாரத்துக்குள்ளேயே



''எங்கள் கோவை 'ஐ ஃபவுண்டேஷ'னில் மேற்படி காடராக்ட் சிகிச்சைக்கான அத்தனை நவீன கருவிகளும் இருக்கின்றன. இதுவரை சுமார் 40,000 ஃபேகோ எமல்சிஃபிகேஷன் அறுவைச் சிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்திருக்கிறோம்.. எங்கள் மருத்துவமனையில் இரண்டாயிரம் ARRAY மல்ட்டிஃபோகல் லென்ஸ் பொருத்தியிருக்கிறோம். இது ஆசிய - ஆஸ்திரேலிய கண்டங்களிலிலேயே வேறு எந்த மருத்துவமனையும் செய்யாத சாதனை!'' என்கிறார் 'த ஐ ஃபவுண்டேஷன்' மெடிகல் டைரக்டர் டாக்டர் டி.ராமமூர்த்தி.

வேலைக்குச் செல்லலாம். கண் பார்வைக்கான கண்ணாடியும் ஒரு வாரத்துக்குள் பெறலாம். தையல் இல்லாததால், கண்ணில் உறுத்தலோ, நீர் வடிதலோ இருக்காது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அன்றே வீடு செல்லலாம். ஒன்றிரண்டு நாட்கள் மட்டுமே கண்களை மூடி வைக்க வேண்டும். சொட்டு மருந்தை ஒன்றரை மாதம் வரை உபயோகிக்க வேண்டும்.

அறுவைச்சிகிச்சைக்குப் பிறகும் புரை வளருமா என்ற கேள்வி சிலருக்கு எழலாம்.

வளராது. ஆனால் மிக மிகச் சிலருக்கு, செயற்கை லென்ஸின் (ஐஓஎல்) பின்புறம் நாளடைவில் கடினமாகலாம். அப்போது பார்வை மங்கும். இதை ஒரு சிறு யாக் லேசர் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

- சாருகேசி

(அடுத்ததாக 'க்ளகோமா' பற்றிப் பார்ப்போம்)

முகவரி:
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்,
D.B.ரோடு, கோயம்புத்தூர் மற்றும் ஹார்வி ரோடு, திருப்பூர்.
லாசிக் ஹெல்ப் லைன்:
09443758927 / 09360768085
ஃபோன் : + 91-422-2544242/43; 4366634 / 44
Email:eyefoundation@vsnl.net
Web:www.theeyefoundation.com



பயத்தம் பருப்பு நிப்பட்டு

தேவையான பொருள்கள்:
அரிசி மாவு - 1 கப், பயத்தம் மாவு - ¼ கப், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்துக்கொண்டு நீர் விட்டு, சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். இருபது நிமிடம் ஊறவிடவும். பிறகு அப்பளம் போல் இட்டு சின்னச்சின்ன சதுரங்களாக தட்டி, எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன், நங்கநல்லூர்

பொட்டுக் கடலை நாடா பூந்தி



தேவையான பொருள்கள்:
அரிசி மாவு - 1 கப்
பொட்டுக்கடலைப் மாவு - 2 கப்
மிளகாய்ப்பொடி - ½ டேபிள்ஸ்பூன்
பெருங்காய நீர் - ½ டேபிள்ஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 2 மேஜைக்கரண்டி
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:
பொட்டுக்கடலைமாவு, அரிசி மாவு மற்றும் இதர பொருள்களை கலந்து நாடா பிழியும் பதத்துக்கு நீர் விட்டுப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நன்கு காய்ந்ததும் அச்சிலிட்டு பிழிந்து பொரிக்கவும். சுவையான நாடா முறுக்கத் தயார்.

சோள ஓமப்பொடி

தேவையான பொருள்கள்:
சோளமாவு - 2 கப்
அரிசி மாவு - ¾ கப்
பெருங்காயம் - தேவைக்கேற்ப
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
உருக்கிய நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் கலந்துக்கொண்டு ஜலம்விட்டு ஓமப்பொடி பிழியும் பதத்துக்கு கலந்து கொள்ளவும். காயும் எண்ணெயில் பிழிந்து வெந்ததும் எடுத்து விடவும். (ஓமம், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்தும் பிழியலாம்). வட இந்தியர் இதை 'சய்யூ' என்பார்கள்.

- ஆர்.வேதவள்ளி, சென்னை - 61





ஒரு கருவின் கதை

பகுதி-3

"வாங்க, வாங்க" என்று வரவேற்றாள் ரம்யா.

ஜோதிக்குக் குழப்பம் ஏற்பட்டது. "உங்க தம்பி என்கூட வரலேக்கா. நான் மட்டும்தான் வந்திருக்கேன்" என்றாள்.

"தெரியும் ஜோதி. இப்ப நீயே ரெண்டு பேராச்சே. அதனாலேநான் வாங்கன்னு சொன்னேன். என்தம்பி குழந்தைக்கும் சோத்து வரவேற்பு" என்றாள் ரம்யா கண்களைச் சிமிட்டியபடி.



ஜோதிக்கு வெட்கமாக இருந்தது. இரண்டு மாதக் கருவைத் நான் சுமந்து கொண்டிருந்ததை நாத்தனார் கேலி செய்கிறாரே! என்றாலும் தங்கள் நல்வாழ்க்கையில் அக்கறை கொண்டிருந்தவர் என்பதால் வெட்கத்தைக் கொஞ்சம் கழற்றி வைத்துவிட்டு மனம்விட்டு அவரிடம் பேச முடிவெடுத்திருந்தாள்.



"என்ன ஜோதி. டாக்டர் தேவசேனா கன்ஃபர்ம் செய்துட்டாராமே. நேத்து கார்த்தி சொன்னான்" என்றாள் ரம்யா.

"ஆமாம்க்கா. யூரின் டெஸ்ட் செய்து கன்ஃபர்ம் செய்தார். கடைசியாக மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட 35 முதல் 40 நாட்களுக்கு மேல் சிறுநீர் சோதனை செய்தால் ஒருவர் கருத்தருத்திருக்கிறாரா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்துக்கலாமாம். சொல்லப்போனா வீட்டிலிருந்தே இந்த சோதனையை நாமே செய்து தெரிஞ்சுக்க முடியுமாம்".



ரம்யாவும் இது குறித்துக் கேள்விப்பட்டிருந்தாள். ஆனால் அது எப்படி என்பதைத்தான் அவள் அறிந்திருக்கவில்லை.

"ரொம்ப சிம்பிள் அதற்கான மருத்துவ ஸ்ட்ரிபை சிறுநீருக்குள் செலுத்தினால் அதிலே இரண்டு சிகப்பு கோடுகள் தெரிந்தால், கர்ப்பம் அடைந்திருப்பதை உறுதி செய்துக்கலாம். அப்படி இல்லேன்னா கர்ப்பம் ஆகலேன்னு அர்த்தம்."



"ஓ இருகோடுகள் தத்துவமா?" என்று புன்னகைத்தாள் ரம்யா.

"ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கர்ப்பமானதைக் கண்டுபிடிக்கலாம் என்று தெரியுமல்லவா?" என்று ரம்யா கேட்க, "தெரியும் டாக்டர்

சொன்னாங்க. மாதவிலக்குக்குப் பிறகு இருபத்தைந்து நாட்கள் ஆகியிருந்தால் ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கர்பம் ஆனதை உறுதி செய்துக்க முடியுமாம். கருத்தரித்திருந்தால் ரத்தத்தில் உள்ள HCGன்ற ஹார்மோனின் அளவு அதிகரிச்சிருக்குமாம்.'' என்ற ஜோதி ஏதோ க்விஸ் மாஸ்டரைப் போன்ற மிடுக்குடன் தன் நாத்தனாரிடம் அந்த கேள்வியை உதிர்த்தாள்.

"குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் இதயம் செயல்படத் தொடங்குதா? அல்லது அதற்கு முன்பாகவா? சொல்லுங்க பார்க்கலாம்?''

"ஏய் ஜோதி, நீ என்னைப் பற்றி என்னதான் நினைச்சுக்கிட்டிருக்கே? அஞ்சு வயசு விக்கிக்கு அம்மா நான். இந்தக் கேள்விக்கு எனக்கு பதில் தெரியாதா? கருவுற்ற ஒன்று அல்லது இரண்டு மாசத்திலேயே குழந்தையின் இதயம் துடிக்கத் தொடங்கிடும். போகப்போக அம்மாவாலே அதை உணரவும் முடியும்'' என்றாள் ரம்யா.

"ஆமாம் அக்கா. டாக்டரும் இதைத்தான் சொன்னாங்க. கருவுற்ற நாற்பத்திரெண்டு நாட்களில் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை ஸ்கேன் மூலம் தெரிஞ்சுக்க முடியுமாம். அது மட்டுமில்லே, சில பேருக்கு கருப்பையிலே உருவாவதற்க்கு பதிலாக கருக்குழாயிலே குழந்தை உருவாகிவிடுமாம்.இதை வளர விட்டால் அது தாயின் உயிருக்கே ஆபத்தாம். எனவே ஸ்கேன் மூலம் கரு சரியான இடத்தில் (அதாவது கருப்பையில்) உருவாகி இருக்காங்கிறதை உறுதி செய்வாங்களாம்.''

அப்போது தடால் என்று ஒரு சத்தம் கேட்டது. ஐயையோ என்று கூக்குரல். வேறொன்றுமில்லை தொலைகாட்சியில் மெகாசீரியல் ஒன்றை ஒளிபரப்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்தக் காட்சியில் கதாநாயகி மயக்கம் போட்டு விழுந்திருந்தாள் (அதுதான் தடால் சத்தம்). அவள் கணவனும் மாமியாரும் பதற்றப் பட்டனர். சற்று நேரத்தில் அங்கு வந்த மருத்துவச்சி கதாநாயகியின் நாடியைப் பிடித்து பார்த்துவிட்டு "நல்ல செய்திதான், உங்க மருமக உண்டாகியிருக்கா'' என்று மாமியாரிடம் கூற, கணவனின் முகத்தில் சந்தோஷமும், மாமியார் முகத்தில் மர்மமான ஓர் உணர்வும் (மெகாசீரியல் மாமியாராச்சே) புலப்பட்டன. இசையமைப்பாளர் அந்தக் காட்சிக்காக தன் கையருகில் இருந்த எல்லாக் கருவிகளையும் உச்சத்தில் அலற விட்டிருந்தார்.



"ஜோதி எனக்கு ரொம்ப நாளா ஒரு சந்தேகம். கரு உருவானதை நாடித்துடிப்பின் மூலம் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?'' என்று ரம்யா கேட்க.

"சந்தேகம் எதையுமே மனசிலே வச்சிக்கக் கூடாதுக்கா. இப்பவே டாக்டரைக் கேட்டுடலாம்'' என்றாள் ஜோதி. இந்த நேரத்திலே டாக்டரின் க்ளினிக் திறந்திருக்குமா என்ன?'' என்று ரம்யா கேட்க, "அதுக்கு உதவத்தான் க்ரஹாம் பெல் இருக்காரே'' என்றபடி டாக்டரின் தொலைபேசி எண்ணைச் சுழற்றினாள் ஜோதி

(தொடரும்)

சமையல் போட்டி

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!



கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் : நெய் + சர்க்கரை



ரவா கஷீரா

தேவை:

பாம்பே ரவை - ¼ கிலோ
சர்க்கரை - ¼ கிலோ
நெய் -¼ கிலோ
கெட்டிப் பால் - ½ லிட்டர்
கனிந்த வாழைப் பழம் - 1
ஏலப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை:

முதலில் வாணலியில் நெய் முழுவதும் விட்டு கொஞ்சம் காய்ந்ததும் ரவையைப் போட்டு இலேசாக வறுக்கவும். பின்பு பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி அதில் போட்டு இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக பொன் நிறமாக வறுக்க வேண்டும். பின் அதில் பால் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். ரவை வெந்த பின் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். நன்கு இறுகி பதம் வந்தபின் இறக்கிவைக்கவும். ஏலத்தூள் + வறுத்த முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுக் கிளறவும்.

இந்த இனிப்பு மும்பையில் பிரசித்தமானது. சத்யநாராயண பூஜை போன்றவற்றில் இதைத்தான் பிரசாதமாக வைப்பார்கள்.

- நீலா வராகன், மும்பை

மிக்சட் வெஜிடபிள் டிலைட்

தேவை:

காரட் துருவல் - 1 கப்
பீட்ரூட் துருவல் - ½ கப்
மஞ்சள் பூசணி துருவல் - 1 கப்
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்
சர்க்கரை இல்லாத கோவா - 50 கிராம்
சர்க்கரை - ¼ கிலோ
நெய் - ¼ கிலோ
பல் - 2 கப்
ஏலப்பொடி, முந்திரிப் பருப்பு 10, பாலில் ஊறவைத்த குங்குமப்பூ கொஞ்சம்.



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த திருமதி.உஷா ஸ்ரீகுமாருக்கு நன்றி!



செய்முறை:

எல்லா துருவல்களையும் பாலில் போட்டு, குக்கரில் வேகவிடவும். நன்கு வெந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிடவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் வெந்த காய்கறி களைப் போட்டு கொஞ்சம் நெய்விட்டு வதக்கவும். பிறகு, சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறவும். சர்க்கரை கரைந் ததும், கோவாவை உதிர்த்துப்போட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய்யைவிட்டு நன்கு கிளறவும். கலவை, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும் ஏலப்பொடியை யும், நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப்பருப் பையும், குங்குமப்பூ கரைசலையும் சேர்க்கவும். மீதி நெய்யையும் விட்டுக் கிளறி, கெட்டியாகும் சமயத்தில் இறக் கவும்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன், திண்டுக்கல்



எனர்ஜி லாடு

தேவை:

சர்க்கரை - 200 கிராம்
பேரீச்சை பழம் (நறுக்கியது) - 200 கிராம்
வறுத்த, கொப்பரைத் துருவல் - 50 கிராம்
நெய் - 50 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



பொடித்த முந்தரி - 50 கிராம்
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சற்று சூடு ஏறியவுடன் நெய், சர்க்கரை சேர்த்து கரையவிடவும். பின் பேரீச்சம் துண்டு களையும், கொப்பரைத் துருவல், முந்திரி, ஏலக்காய் சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு அடுப்பை அணைத்துவிட்டு நன்கு ஆறியவுடன் தேன் சேர்த்து உருண்டை களாகப் பிடிக்கவும். இதைச் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் குடித்தால் நாள் முழு வதும் எனர்ஜிடிக்காக இருக்கும்.

- சு.மைதிலி, திருவனந்தபுரம்

சர்க்கரை பிரிஞ்சி

தேவை:

சீரக சம்பா அரிசி அல்லது பொன்னி அரிசி (பாசுமதி அரிசி வேண்டாம்) - 1 ஆழாக்கு
சர்க்கரை - 2 ஆழாக்கு
தேங்காய் மூடி (பெரியது) - 1
நெய் - 50 மில்லி
திராட்சை - 25 கிராம்
முந்திரி - 25 கிராம்
பட்டை ½ அங்குலம் - 2 துண்டு
பிரிஞ்சி இலை - 1
கிராம்பு - 2
எண்ணெய் - 1 மேஜைக் கரண்டி
லெமன் கலர், சிவப்புக் கலர்

செய்முறை:

தேங்காயைத் துருவி மூன்று முறை பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு லிட்டர் குக்கரில் (வேறு ஏதும் அடிகனமான பாத்திரம் இருந்தாலும்) எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை போட்டு தாளித்து, இரண்டு ஆழாக்கு தண்ணீருக்குப் பதில் தேங்காய்ப்பால் ஊற்றவும். பால் இரண்டு ஆழாக்குக்குக் குறைவாக இருந்தால் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ள லாம். இந்தப் பால் கொதி வந்ததும் அரிசியைக் களைந்து போட்டு மூடி வைக்கவும். மீண்டும் கொதி வந்ததும் கேஸை சிம்மில் வைக்கவும்.

பிரிஞ்சி பதமானதும் சர்க்கரை போட்டு கூடவே லெமன் கலரும் சேர்க் கவும். சர்க்கரை கரைந்து பிரிஞ்சி தயா ரானதும் இறக்கி வைத்துவிட்டு வாணலி யில் முந்திரி, திராட்சையைப் பொரித்து பிரிஞ்சியில் போட்டுக் கலந்துவிட்டு ஒரு கரண்டி பிரிஞ்சியை எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு சிவப்பு கலர் போட்டு நன்கு சேர்த்து எல்லா இடங் களிலும் சீராகக் கலந்ததும் ஏற்கெனவே லெமன் கலர் போட்ட சர்க்கரை பிரிஞ்சி யில் இந்த சிகப்புக் கலர் சேர்த்து நன்றா கக் கலந்துவிடவும். இந்த சர்க்கரை பிரிஞ்சி பார்க்க மிக அழகாகவும் ருசிக்க சிறப்பாகவும் இருக்கும்.

இது எங்கள் விருந்துகளில் தயார் செய்யும் சிறப்பு அயிட்டம் ஆகும்.

- சிவ. சுந்தரி, தஞ்சாவூர்



நேந்திரங்காய் இனிப்பு வறுவலுக் காக வைக்கும் பாகில், சிறிது சுக்குப் பொடி, மிளகு, ஜீரகப் பொடி சேர்க்க லாம். சுவையும் மணமும் கூடுதலா யிருக்கும்.

- என்.ரம்யா, மதுரை

நவன்மா புட்டு

தேவை:

தோல் தேய்த்து எடுத்த கம்பு - ¼ கப்



ஆஹா 50!

யோசி... விலைவாசி!

அமெரிக்காவில் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள், ஒரே இடத்தில் வேலை பார்ப்பவர்கள் சேர்ந்து ஒரே காரில் செல்வார்கள். வாரா வாரம் ஒவ்வொருவரின் காரில் செல்வதன் மூலம் கேஸை(பெட்ரோல்) மிச்சப்படுத்துவார்கள். அதுபோல் இங்கேயும் செய்து பெட்ரோலை மிச்சப்படுத்தலாம்.

- பூங்குழலி நித்யகுமார், சென்னை - 32

பாசிப் பயறு - ¼ கப்
கடலை பருப்பு - ¼ கப்
சோளம் - ¼ கப்
பொட்டுக் கடலை - ¼ கப்
காராமணி - ¼ கப்
சோயா - ¼ கப்
பச்சரிசி - ¼ கப்
சம்பா கோதுமை மாவு - ¼ கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
தேங்காய்த் துருவல் - 1½ கப்
நெய் - ¾ கப்
முந்திரி - 15
ஏலம் - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - சிறிது

செய்முறை:

கடாய் சூடானதும் அரிசி, தானியங்கள் எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே வாசனை வருமளவு வறுத்து எடுக்கவும்.

கோதுமை மாவையும் லேசாக வறுத்து எடுக்கவும். முந்திரியை ஒடித்து நெய்யில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரிசி, தானியங்களை மிஷினில் மாவாக அரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் கோதுமை மாவையும் கலந்து சிறிதே உப்பு கரைத்த நீரை லேசாக தெளித்து மாவை அவிக்கும் பதத்தில் கலக்கவும். மாவை ஆவியில் வேக விட்டு எடுத்து உதிர் உதிராக உதிர்த்து சூடு ஆற உலர்த்தவும்.

சர்க்கரையில் சிறிதே நீர்விட்டு சர்க்கரை கரைந்ததும், அதன் மேல் மிதந்து வரும் கசண்டை எடுத்துவிட்டு, தேங்காய்த் துருவலை இதனுடன் சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். ரொம்பவும் முற்றாத கம்பி பதம் வந்ததும், ஆவியில் வெந்து சூடாறிய மாவில் நெய் சேர்த்து தேய்த்து, உதிர் உதிராக இருக்கும் மாவில் பாகைச் சேர்த்து, மாவைக் கட்டியில்லாமல் தேய்த்துத் தேய்த்து புட்டு பிசறவும். இதனுடன் வறுத்த முந்திரி, ஏலத்தூள் சேர்த்து, கலந்து, பிசறி வைக்கவும். இதற்கு மேலும் இனிப்பு தேவைப்பட்டால் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் அரைத்து, அந்தத் தூளை புட்டில் சேர்த்தும் பிசறிக் கொள்ளலாம்!

சத்துக்கள் நிறைந்த சாப்பிட சுவையான நவன்மா புட்டு தயார்.

இந்தப் புட்டைப் பரிமாறும்போது நெய்யை உருக்கி ஸ்பூனால் விட்டும் கொடுக்கலாம். மேலும் மிருதுவாகி சுவை கூடும்.

- ஆர். பிரேமா, பெங்களூரு

தீபாவளி பட்சணம் 108



கடலைப் பருப்பு கர முற

தேவையான பொருள்கள்:
கடலைப் பருப்பு - ½ கிலோ, காரப் பொடி - 2 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய், உப்பு - தேவைான அளவு

செய்முறை: கடலைப் பருப்பை 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு வடிகட்டி உலர்த்தவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடலைப் பருப்பை பொன்னிற மாகப் பொரித்து வடிதட்டில் போடவும். எண்ணெய் வடிந்ததும் பொரித்த கறிவேப்பிலை, உப்பு, பெருங்காயத்தூள், காரப்பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். வித்தியாசமான கரமுற தயார்.

மைதா - கோதுமை மதுர சிப்ஸ்



தேவையான பொருள்கள்:
கோதுமை மாவு - 4 கப்
மைதா மாவு - 4 கப்
சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
காரப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: மேற்கூறிய எல்லா பொருள்களையும் கலந்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசையவும். மெல்லிய அப்பள மாக இட்டு சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி பொரித்து எடுக்கவும். மிகவும் சுவை யாகவும் கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

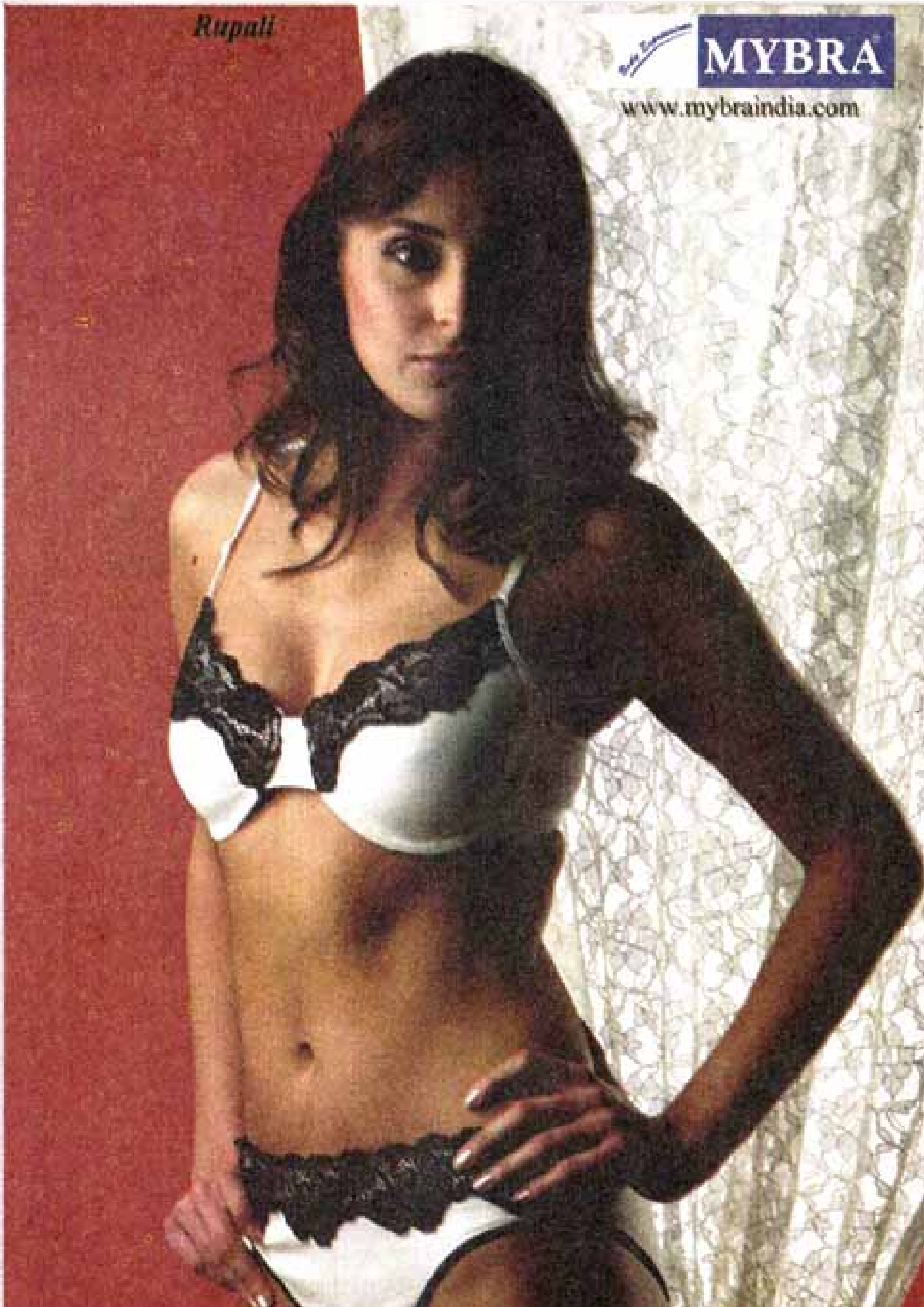
- ராஜேஸ்வரி ராமலிங்கம்,
சென்னை - 88

மைதா காக்ரா

தேவையான பொருள்கள்:
மைதா மாவு - 1 கப்
பச்சை மிளகாய் - 4
பெருங்காயப்பொடி - 1 சிட்டிகை
மஞ்சள் பொடி - ½ தேக்கரண்டி
நெய் - 2 மேஜைக் கரண்டி
எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். சலித்த மைதா மாவில் உருக்கிய நெய், அரைத்த விழுது சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, பூரி மாவு பதத்தில் பிசையவும். 1 மணி நேரம் கழித் துப் பெரிய அப்பளமாக இட்டு, முக் கோண வடிவ சிறு சிறு துண்டங்களாக வெட்டி, எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்,
சென்னை - 61


Rupali
MYBRA
www.mybraindia.com

சிறுகதை

இலேசாகப் பசியெடுக்க ஆரம்பித்தது கேசவனுக்கு. காலையில் பதினொரு மணிக்கு வீட்டை விட்டுக் கிளம்பியபோது சாப்பிட்டது. இப்போது மணி மூன்று. அட்மிஷன் முடிந்து இப்பொழுதுதான் ரூம் ஒதுக்கித் தந்திருக்கிறார்கள். தனக்குப் பசித்த போது 'அப்பாவுக்கும் பசிக்குமே' என்ற எண்ணம் உரைத்தது.

''பசிக்கிறதாப்பா? ஏதாவது வாங்கிட்டு வரட்டுமா?''

''இப்ப வேண்டாம்பா. காயத்ரியே காஃபி எடுத்துகிட்டு வரேன்னு சொல்லி இருக்கா.''



இதற்கு கேசவன் பதில் சொல்லவில்லை. காஃபியின் மீது அப்பா உயிரையே வைத்திருக்கிறார் என்றும், கேன்டீன் காஃபி நிச்சயம் அவருக்கு பிடிக்காதென்றும் தெளிவாக அறிந்துதான் காயத்ரி இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருந்தாள்.

அப்பா அந்த நாளிலிருந்தே, தன் விருப்பத்துக்காக யாரையுமே வற்புறுத்த

மாட்டார். ஆனால், அம்மாவுக்கு எப்படித்தான் தெரியுமோ தெரியாது! அப்பாவின் விருப்பங்களை இம்மியும் பிசகாமல் (அவர் கேட்காமலேயே! அதுதான் முக்கியம்) நிறைவேற்றிவிடுவாள். அம்மா போன பிறகு அப்பா ரொம்பவும் ஒடுங்கித்தான் போய்விட்டார். என்னதான் காயத்ரி மகளைப் போல் கவனித்துக் கொண்டாலும் அம்மா இல்லாத வெறுமை அவரை தாக்கத்தான் செய்தது.

அது ஒரு பெரிய தனியார் கண் மருத்துவமனை. அப்பாவுக்கு கண்புரை

ஒளி

வந்து இரண்டு கண்களிலும் பார்வை மங்கிவிட்டது. பாவம், கிட்டத் தட்ட ஏழு மாதங்களாக சிரமப்பட்டு வந்தாலும், வாயைத் திறந்து, ''ஆபரேஷனுக்கு ஏற்பாடு செய்றியா?'' என்று ஒரு வார்த்தைகூட கேட்கவில்லை. கேசவனும் என்னதான் செய்வான்? ஒற்றைச் சம்பளம். மாதாந்திர செலவே மென்னியைப் பிடிக்கும் வேளையில் கண் ஆபரேஷனுக்குப் பணம் ஒதுக்குவது பெரும்பாடாக இருந்தது.

நான்கு மாதங்கள் முன்பு வாக்கிங் போனவர் பார்வை தெரியாமல் எங்கேயோ இடித்துக்கொண்டு வந்ததிலிருந்து காயத்ரி வாக்கிங் போகக் கூடாது என்று தடை விதித்து விட்டாள்.

'கொட்டு கொட்டு' என்று மோட்டு வளையைப் பார்த்துக் கொண்டே உட்காந்திருந்ததைப் பார்க்கவே பாவமாக இருந்தது. இந்தத் தடவை காயத்ரி மிகவும் சத்தம் போட்டவுடன் தான் ரோஷத்தில் கடன் ஏற்பாடு செய்தான்.

அவனது மன ஓட்டம் புரிந்தாற் போல அப்பா திடிரென்று கேட்டார்.

''பணத்துக்கு எப்படி ஏற்பாடு செஞ்ச கேசவா?''

''என்னத்த பெரிய ஏற்பாடு? வழக்கம் போல கடன்தான். சொஸைட்டியில் லோன் போட்டதுல பத்தாயிரத்து சொச்சம் கிடைத்தது. ஹாஸ்பிடல் செலவு எட்டு ஒன்பது ஆயிடும்னு நினைக்கிறேன். மீதிய ஸ்வேதாவுக்கு ஸ்கூல் ஃபீஸ் கட்டிட வேண்டியதுதான்'' சலிப்புடன் பதிலளித்தவன், சட்டென்று நிறுத்திக் கொண்டான்.

அப்பா பதில் எதுவும் சொல்லவில்லை. ஆனால், மிகவும் வருத்தத்துடன் இருக்கிறார் என்பது மட்டும் புரிந்தது. ''எதுக்கு இந்தக் கதையெல்லாம் சொன்னேன்? ஏதோ ஏற்பாடு பண்ணினேன்னு சொல்லி இருக்கலாமே''என்று எண்ணிக் கொண்டான்.

ஆபரேஷன் வெற்றிகரமாய் முடிந்து கண்ணைத் திறந்தபோது கேசவனும் காயத்ரியும் மிகுந்த பரபரப்புடன் நின்றிருந்தனர். மிகுந்த

உமா சுந்தர்

சந்தோஷத்துடன், கண் மிகவும் 'பளிச்' சென்று தெரிவதாக அப்பா கூறியபோது கேசவனுக்கு மிகுந்த சந்தோஷமும் நிம்மதியும் ஏற்பட்டது.

குழந்தை கையிலிருந்து பிடுங்கப் பட்ட பொம்மையை மீண்டும் அதன் கையில் கொடுத்தால் எப்படி சந்தோஷப் படும்? அப்படித்தான் இருந்தது அப்பாவைப் பார்க்க. அவர் இவ்வளவு சந்தோஷப்பட்டு, முகமெல்லாம் பூரிப்பாய் இருந்ததை இதுவரை கேசவன் பார்த்தது இல்லை. அப்பாவை பலகோணங்களில் அவன் பார்த்திருக்கிறான்; அமைதி, கவலை, துக்கம், பொறுப்பு, வேதனை! எல்லாம் இப்படித்தான். ஆனால், இன்றுள்ள சந்தோஷத்தைப் பார்க்கும் போது, இந்த ஆபரேஷனை இன்னும் முன்னாலேயே ஏற்பாடு செய்திருக் கணும் என்று தோன்றியது கேசவனுக்கு.

அன்றைக்கு சாயங்காலமே வீட்டுக் குப் போகலாம் என்று சொல்லி விட்டார்கள். டிஸ்சார்ஜ் நியதிகள் முடிவதற்காக காத்திருந்தபோதுதான் அது நடந்தது! அப்பா கட்டிலை விட்டு இறங்கி, தட்டுத் தடுமாறி கேசவன் உட்கார்ந் திருந்த இடத்துக்கு வந்துவிட்டார்.

''என்னப்பா வேணும்? நீங்க ஏன் இறங்கினீங்க?'' என்று கேசவன் பதறினான். அதற்குள் அவர் அருகில் வந்து அவன் கைகள் இரண்டையும் பிடித்துக் கொண்டார்.

''பார்வை இருந்து இழந்தவங் களுக்கு தான், அது திரும்ப கிடைக்கிறது எவ்வளவு அருமைன்னு தெரியும். நிறைஞ்ச மனசோட சொல்றேன், நீ நல்லா இருக்கணும்'' என்று அப்பா தழுதழுத்த குரலில் சொன்னார்.

ஆடிப் போய்விட்டான் கேசவன்.

''ஐயோ? என்னப்பா இது? ஏன் இப்படியெல்லாம் பேசறீங்க? இது எங்க கடமைப்பா!'' என்று கூறி அப்பாவை ஆசுவாசப்படுத்தினார்கள்.

பில் எல்லாம் கட்டி முடிந்து கேசவனின் கையில் சரியாக ஆயிரத்து இறுநூறு ரூபாய் பாக்கி இருந்தது.

பில் கவுண்டருக்குப் பக்கத்தில் ஒரு போர்டு வைக்கப்பட்டிருந்தது.

''நீங்கள் ஆயிரம் ரூபாய் நன்கொடை கொடுத்தால் உங்கள் பெயரால் ஒரு முதியவருக்கு இலவசமாக கண்புரை ஆபரேஷன் செய்யப்படும்.''

சொஸைட்டி கடன், ஸ்வேதாவின் ஃபீஸ் எல்லாவற்றையும் மறந்து, மிகவும் தெளிவான மனத்துடன், கேசவன் விளம்பரத்தின் அருகில் இருந்த கவுண்டரில் ஆயிரம் ரூபாய் பணத்தைக் கட்டிவிட்டு வந்தான். ●

யோசி... விலைவாசி!



காய்கறிகளை எண்ணெய் விட்டு வதக்கி சமைப்பதைவிட, குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை விரும்பி உண்ணும் 'சாலட்' செய்து கொடுக்கலாம். எண்ணெய், எரிபொருள் மிச்சம். சத்துக்களும் அதிக அளவில் பெறலாம்.

- எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி

தீபாவளி பட்சணம்

கோகனட் பாதுஷா



தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 250 கிராம்,
வெல்லம் - 150 கிராம்
வறுத்த ரவை - 50 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல் - 3 கப்
எண்ணெய் - ¼ லிட்டர்
முந்திரி, ஏலப்பொடி - சிறிதளவு

பூரணத்துக்கு ரவையை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து பொடிக் கவும்.

செய்முறை:

வெல்லத்தைக் கொதிக்கவிட்ட ,பின் ரவை சேர்த்துக் கிளறி தேங்காய்த் துருவல், முந்திரி, ஏலக்காய் அனைத் தையும் சேர்த்துக் கிளறி கெட்டி யானதும் இறக்கி ஆறவிடவும். மைதாவை முக்கால் பாகம் எண் ணெய் விட்டுப் பிசைந்து பின் தண்ணீர் தெளித்து நன்கு பிசையவும். சிறு உருண்டைகளாக்கி, பூரணம் நிரப்பி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். கோகனட் பாதுஷா ரெடி.

- பத்மினி சேகர், பெங்களூரு

ப்ரெட் வடை

தேவையான பொருள்கள்:

பிரெட் - ½ பாக்கெட்
அரிசி மாவு - 1 சிறு கப்
நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப்
நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - சிறிது
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

முட்டைக்கோஸ் வடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு - 1 கப்
ஊற வைத்த துவரம் பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல் - 10
பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - 1 கப்

மரவள்ளிக்கிழங்கு கார போளி

தேவையான பொருள்கள்:

மரவள்ளிக்கிழங்கு மசாலா - ¼ கிலோ
மைதா மாவு - 200 கிராம்
உருக்கிய டால்டா - 100 கிராம்
உப்பு, நெய் - சிறிது

108





செய்முறை:

பிரெட்டை நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும். அதில் மற்ற எல்லாவற் றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு சிறு வடைகளாகத் தட்டி, சிவக்கப் பொரிக்கவும்.

சோம்பு - சிறிது
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை:
ஊற வைத்த பருப்புகளை மிளகாயுடன் கரகரப்பாக அரைக்கவும். கோஸ், சோம்பு, உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, வடைகளாகத் தட்டவும்.

செய்முறை:
மைதா மாவை உப்புடன் சலித்து, டால்டா விட்டுப் பிசைந்து 1 மணி நேரம் ஊறவிடவும். எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். பிறகு உருட்டி, அதற்குள் மசாலாவை வைத்து மூடி, போளியாகத் தட்டி, தவாவில் வேக விடவும்.

- சந்தியா சரவணன்,
சென்னை - 88

ஆல் டைம் உருண்டை

தேவையான பொருள்கள்:

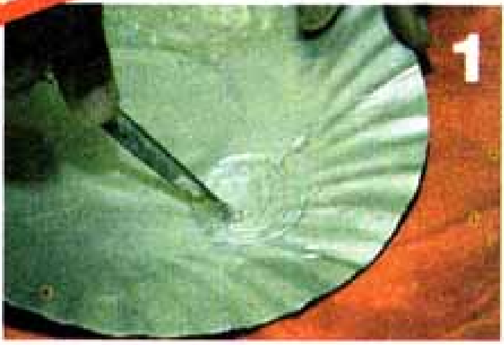
கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்
பயத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்
வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்
கொப்பரைத் துருவல் - ½ கப்
அரிசி - 25 கிராம்
வறுத்த எள் - 3 டீஸ்பூன்
பாகுவெல்லம் - ½ கிலோ
ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்



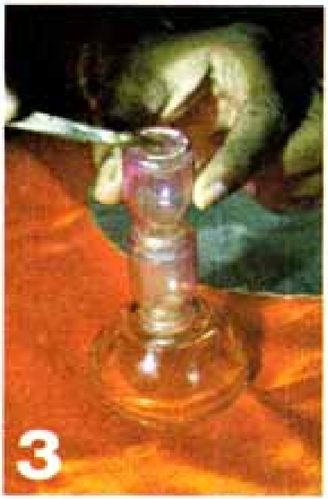
செய்முறை: எல்லா பருப்புகளையும், அரிசி யையும் தனித்தனியாக சிவக்க வறுத்து மிக்ஸி யில் நைஸாகப் பொடி செய்யவும். வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு வடிகட்டி உருண்டை பாகுப் பதம் வந்ததும், எல்லாவற்றையும் கலந்து உருக்கிய நெய்விட்டுப் பிடிக்கவும்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன்,
திண்டுக்கல்

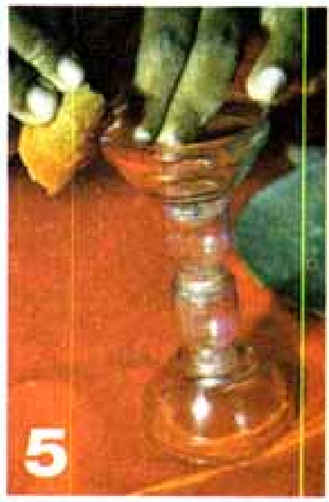
கண்ணாடி



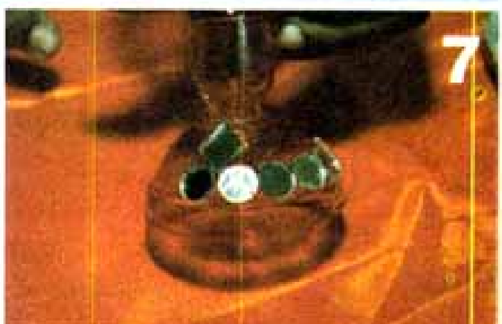


















தேவையான பொருட்கள்

1. கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் (போரோசில்) - 2 (சிறியது)
2. இன்ஜெக்ஷன் காலி பாட்டில்கள் - 2 (சிறியது)
3. Fevi tight - ஒட்டுவதற்கு
4. கிளாஸ் கலர் (solven + based)
5. அலங்கரிக்க - நம் விருப்பத்துக்கு ஏற்ற தேவையானப் பொருள்கள்
6. ஸ்பான்ஞ் - சிறிது



விளக்கு!

செய்முறை

உங்கள் விருப்பத்துக்கும் தேவைப்படும் அளவுக்கும் இரண்டு கிண்ணங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில் ஒரு கண்ணாடிக் கிண்ணத்தை எடுத்துக் கவிழ்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஃபெவி டைட் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் இரண்டு விதமான கலவை இருக்கும். அதை சமஅளவு எடுத்து நன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பசையில் சிறிதளவு எடுத்து, கவிழ்த்து வைத்துள்ள முதல் கிண்ணத்தின் மேல் பூசி, பிறகு சிறிய பாட்டில்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து ஒட்டி வைக்கவும். கிண்ணங்களின் அளவுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும்படி இன்ஜெக்ஷன்

பாத்திரம் துலக்க உதவும் சோப் விளம்பரம் ஒன்று, எல்லா சேனல்களிலும் ஒளிபரப்பாகிறது. குழந்தை மிச்சம் வைத்த உணவை, அந்தத் தட்டிலிருந்தே நாய்க் குட்டியும் சாப்பிடுகிறது. இதைப் பார்த்த குழந்தையின் தாய், அந்தத் தட்டை குறிப்பிட்ட சோப்பால் சுத்தம் செய்கிறாள். மறுபடியும் அதே தட்டில் குழந்தை சாப்பிடுகிறது.

விளம்பர விபரீதம்!



தங்கள் பொருளை உயர்வாகச் சொல்ல வேறு யோசனையே கிடைக்கவில்லையா? நாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஒரே தட்டுச் சாப்பாடு என்பதை விவரம் அறியாத குழந்தைகள் எப்படிப் புரிந்துக் கொள்வார்கள்? 99% கிருமிகள் அழிக்கப்படுவதாக விளம்பரம் கூறுகிறது. விட்டுப்போன 1% போதாதா விபரீத விளைவுகளுக்கு?

- என்.ரங்கநாயகி, கோவை - 25

பாட்டில்களைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

பிறகு மற்றொரு கிண்ணம் எடுத்து அதை நேராக வைத்து ஒட்டவும்.

கிண்ணம் பொருத்தி காய்ந்ததும் நமக்குத் தேவையான கிளாஸ் கலர் வர்ணம் பூச வேண்டும்.

ஒரு சிறிய பஞ்சு எடுத்துக் கொண்டு அதில் வர்ணங்களை நனைத்து அதை கண்ணாடி விளக்கில் தொட்டுத் தொட்டு நிரப்ப வேண்டும்.

கலர் காய்ந்தவுடன் நமக்குத் தேவையான அலங்காரப் பொருட்கள் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

சிறு மணிச்சரங்கள், கலர் சம்க்கிகள், அலங்கார மணிகளை உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப ஒட்டுவதில்தான் விளக்கின் முழு அழகே உள்ளது! மேல் கிண்ணத்தில் எண்ணெய் விட்டு திரி போட்டு எரிய விடவும். இது புதுவிதமான கண்ணாடி விளக்கு; பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் புதுமையாகவும் இருக்கும். இதில் விளக்கும் ஏற்றலாம். மெழுகுவர்த்தியையும் ஏற்றலாம். அழகான கண்ணாடி விளக்கு ஜொலி ஜொலிக்கும்.

கிடைக்கும் இடம்:

கண்ணாடிக் கிண்ணம் : கண்ணாடி பாத்திரம் விற்னை செய்யும் கடையில்.

ஃபெவி டைட் : ஹார்டுவேர் கடைகளில் கிடைக்கும்

கிளாஸ் கலர் : ஃபேன்சி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்.

- சி.ஷில்பா, சென்னை - 4

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

தீபாவளி பட்சணம் 108



சுரைக்காய் போண்டா

தேவையான பொருள்கள்:

சுரைக்காய்த்துருவல் - 1 கப், தேங்காய்த்துருவல் - ½ கப், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 6, அரிசிமாவு - 1கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - சிறிது, கொத்தமல்லி தழை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: எல்லா பொருள்களையும் கலந்து, பொன்னிற போண்டாக்களாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- கே.வி.சாவித்திரி, பெங்களூரு

கோதுமை அதிரசம்



தேவையான பொருள்கள்:

கோதுமை மாவு - 2 கப்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
டால்டா - 50 கிராம்
சர்க்கரை - 1½ கப்
வறுத்த கசகசா - 3 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: வாயகன்ற பாத்திரத்தில் கோதுமைமாவு, உப்பு, தேங்காய்த்துருவல், சர்க்கரை, கசகசா அனைத்தையும் போட்டு கலக்கவும். பிறகு டால்டாவை சேர்த்து பிசையவும். தேவையானால் மட்டுமே நீர் தெளிக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும், அதிரசமாகத் தட்டி பொரித்தெடுக்கவும்.

- சந்திரவதி டோனால்ட், திருவண்ணாமலை

கடலை மாவு, மைதா மாவு கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - ½ கப்
மைதா மாவு - ½ கப்
நெய் - 1¼ கப்
சர்க்கரை - 2½ கப்

செய்முறை: வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் மாவுகளைக் கொட்டி வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.

மற்றொரு வாணலியில் சர்க்கரையைப் போட்டு கம்பி பாகு வரும்வரை வைத்து, வாணலியை இறக்கவும். பிறகு வறுத்த மாவைக் கொட்டி கிளறினால் கெட்டியாகி விடும். பிறகு நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி கீற்றுகள் போடவும். வாயில் போட்ட உடனேயே கரையும் சுவையான கேக் ரெடி!

- சி.வசந்த கோகிலம், சென்னை - 15

மாத்தி யோசிக்கறதுன்னா

பாப்பா, பாளையங்கோட்டை

குன்னக்குடி வைத்தியநாதன் மறைவு குறித்து?

எல்லா வயலின்களிலிருந்தும் ஸ்வரம் மட்டும்தான் கேட்கும். ஆனால், குன்னக்குடியார் வயலினிலிருந்து வார்த்தைகளே கேட்கும்! அவரது இசையமைப்பில் மருதமலை மாமணியும் ஹிட்! குருவிக்காரன் பெஞ்சாதியும் ஹிட்! ஜனரஞ்சகமான அபூர்வ கலைஞர்!

எஸ்.ஷோபனா, திருச்சி - 2

உள்ளங்கை அரித்தால் பணம் வரும்; உள்ளங்கால் அரித்தால் பிரயாணம் வரும் என்கிறார்களே... உண்மைதானா அனுஷா?

அது என்னவோ தெரியாது. ஆனால் அடிக்கடி அரித்தும் அலட்சியமாக இருந்தால், கண்டிப்பாக சருமநோய் வரும்!

எஸ்.ப்ரியதர்ஷினி, திருநெல்வேலி

பெண்கள் கட்டிய கணவனுக்காக கடவுளிடம் மனமுருகிப் பிரார்த்தனை செய்வது போல், ஆண்கள் மனைவிக்காக பிரார்த்தனை செய்வதில்லையே... ஏன்?

முன்பெல்லாம், பெண்கள் எல்லாவற்றுக்கும் கணவனையே சார்ந்து வாழ்ந்தார்கள். 'அவர் நன்றாக இருந்தால்தான், குடும்ப வண்டி ஓடும், தனக்கும் சமுதாயத்தில் மதிப்பு' என்று ஒருவித அச்ச உணர்வோடு, பூஜை புனஸ்காரம் எல்லாம் செய்து பிரார்த்தனை செய்தார்கள். அது ஒரு வித சுயநலம் தான்! சுய தைரியமும், பொருளாதார வலிமையும் இருக்கும் ஆண்கள், மனைவிக்காக பிரார்த்தனை செய்வார்களா என்ன? ''வாட் நெக்ஸ்ட்?'' என்று போய்க்கொண்டே இருப்பார்கள்.



அன்பு வட்டம்!

என்னங்க?





இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் போல!

எம்.ஜி.பரத், திண்டுக்கல்

அனுஷா அக்கா,

இப்போதுதான் போன மங்கையர் மலர் படித்தது போல் இருந்தது. அதற்குள் அடுத்த இதழ் வாங்கிவிட்டோம். நேரம், காலம் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கிறதே. நேரத்தை நீங்கள் எப்படிக் கையாள்கிறீர்கள்?

நற...நற...நற... (வேறொன்றுமில்லை, நான் பல்லைக் கடிக்கும் சப்தம்தான்! டி.டி.எஸ்.ஸில் கேட்கிறது!)

ராஜேஸ்வரி ராமன், திருச்சி

வெற்றிபெற்ற ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் பின்னால் ஒரு ஆண் இருக்கிறார் என்கிறார்களே...! உங்கள் வீட்டில் எப்படி?

பக்கத்தில்...

எஸ்.சித்ரா சதாசிவம்,

நெல்லை ஜங்ஷன் - 1

அனுஷா... அடிக்கடி முணுமுணுக்கும் பாடல் எது?

'கண்கள் இரண்டால்..' பெள்ளிராஜ், தீபா மிரியம் குரல்களில் இளங்காதல் சொட்டுகிறதே!

புஷ்பம் செல்வராஜ், சிங்காநல்லூர்

என் தங்கை மகளுக்குத் திருமணம் பேசினார்கள். அவர்கள் இருவருமே தலைப் பிள்ளைகள். இது அவர்கள் குடும்ப வாழ்வில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்கிறார்கள். இது எந்த அளவு உண்மை?

பொதுவாக, ஒரு குடும்பத்தில் பிறக்கும் முதல் குழந்தை, தோற்றத்திலும், சுபாவத்திலும் அப்பா-அம்மாவின் குறைகள் அதிகம் கொண்டு பிறக்கும். இது மரபு ரீதியான உண்மை. அதேபோல், தலைச்சன் குழந்தை என்பதால், அதிக எக்ஸ்போஷர் இல்லாமல் வளர்ந்துவிடுவார்கள். கணவன்- மனைவி இருவருமே மரபு ரீதியான, சமூக ரீதியான குறைகளுடன் இருந்தால், பிறக்கும் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படும் என்று பெரியவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

இந்தக் காலத்தில் பிறப்பதே ஒன்றோ... இரண்டோ... அப்புறம் எப்படி இதையெல்லாம் பார்ப்பது? ''நீயே கதி தேவுடா!'' என்று மேளம்



அனுஷா நடராஜன்

கொட்ட வேண்டியதுதான்!

கீதா முரளிதரன், திருநெல்வேலி-11

பொதுவாக பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு ஞாபக சக்தி குறைவு என்கிறேன் நான்... என்ன சொல்றீங்க அனுஷா?

ஆமாமாம்! பக்கத்து வீட்டுப் பெண் வாங்கிய ரோஸ் கலர் பட்டுப் புடைவையின் விலை, அம்மா கொடுத்த கார்த்திகை சீர் விளக்கு அக்காவுடையதை விட எடை குறைவாக இருந்தது, மாமா பெண் கல்யாணத்தில் தனக்கு மட்டும் லேட்டாக அழைப்பிதழ் வந்தது, ''என்னடி... இப்படி குண்டாயிட்டே!'' என்று சின்ன வயசுத் தோழி பத்து வருஷத்துக்கு முன் கேட்டது என எல்லாமே பெண்களுக்கு 'பளிச்' என்று ஞாபகமிருக்கும்.

ஆனால், இந்த மக்கு ஆண்களுக்கோ... மனைவியின் பிறந்தநாள், மாமனாரின் செல் நம்பர், மச்சான் வீட்டு நாய்க்குட்டி பெயர், மச்சினியின் ஈமெயில் ஐடி.... எதுவும் நினைவிருக்காது.

அனன்யா, திருச்சி

மாத்தி யோசிக்கறதுன்னா என்னங்க?

எல்லாரும் ஆயுதங்களைத் தூக்கி சண்டையிட்ட போது, அஹிம்சையைத் தாங்கிப் போராடி வெற்றி பெற்றாரே மகாத்மா காந்தி... அதுதான்!

ரஜினி பாலசுப்ரமணியன், சென்னை

தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம் ஆணுக்கு அதிகமா? பெண்ணுக்கு அதிகமா?

சின்னச் சின்னத் தோல்விக்குத் துவண்டுபோய், கண்கள் கசிந்து, துடித்துப் போகும் பெண்கள், பெரிய தோல்விகள் வந்தால், இரும்பாகி விடுவார்கள். ஆனால், ஆண்கள்தான் பாவம்! அப்படியே நேரெதிர்! பெண்ணை மனவலிமையோடு படைத்த இயற்கைக்கு நன்றி!

எஸ்.புவனா சாமா, சீர்காழி

அரிசி ஒரு படி ஒரு ரூபாய்! இப்ப சந்தோஷம்தானே?

எங்கே? பருப்பு, புளி, எண்ணெய், கேஸ், காய்கறி இல்லாமல் சமைக்கும் மேஜிக் தெரிந்த பெண்களுக்கு மட்டும் தான் சந்தோஷம்!

இரா.சரோஜா, மடிப்பாக்கம்

நாளுக்கு நாள் குடும்ப உறவுகளில் அன்னியோன்யம் குறைந்து, விரிசல் விழுந்துவிட்டதற்கு என்ன காரணம்? விளக்க வேண்டுகிறேன்.

சுயநலமில்லாத மனங்களால் கட்டப்பட வேண்டிய இல்லங்கள் எல்லாம் செங்கல்களால் கட்டப்பட்ட வீடுகள் ஆகிவிட்டதுதான்!



யோசி... விலைவாசி!

அடிக்கடி குடும்பத்துடன் வெளியூருக்குச் செல்வதை குறைத்தால் பயணச்செலவு குறையும். பணச் சுமையும் குறையும்.

– என்.சண்பகவல்லி நாராயணசாமி



தாய் சேய் நலத்திற்கு ஹோமியோபதி

சிக்கனமான சிகிச்சை



பக்கவிளைவு இல்லை



மாநில ஹோமியோபதி மருத்துவ தாய் சேய் நல இயக்கம்

இணையதளம்: www.tnschmhc.in

தீபாவளி பட்சணம் 108



பால் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

கெட்டிப்பால் - 2 லிட்டர், சர்க்கரை - 1 கப்

செய்முறை: அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி நிதானமான தீயில் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். பால், கோவா பதத்துக்கு வந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

- ஷோபனா ராமன்,
சென்னை - 61

சோயா பர்பி



தேவையான பொருள்கள்:

ஊறவைத்த சோயா - 100 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
சர்க்கரை - 100 கிராம்
நெய் - சிறிதளவு

செய்முறை:

ஊற வைத்த சோயாவை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று விடவும். அதை நெய்யில் நன்றாக வதக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து சர்க்கரை மூழ்கும் அளவு நீர் ஊற்றவும். கம்பிப் பாகு வரும் முன் கலந்து வைத்துள்ள சோயா, தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுக் கிளறவும். சிறிது நெய் ஊற்றவும். பின் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, ஆறிய பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

கொள்ளு வடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஊற வைத்த கொள்ளு - 200 கிராம்
நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்த மல்லி, இஞ்சி - தேவைக்கேற்ப
சோம்பு - ¼ ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: ஊற வைத்த கொள்ளினை வடிகட்டி, பச்சை மிளகாய், சோம்பு, இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். வெங்காயம், கொத்தமல்லி சேர்த்துப் பிசைந்து வடைகளாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- இரா.அமுதா,
கோவை -4

''மூணு நாலு வருஷத்துக்கு முந்தி, நான் 85.5 கிலோ இருந்தேன். நடக்க முடியாது. மூச்சு வாங்கும். ஒரு ஹெல்த் கேம்ப் வைத்திருந்தோம். ஒன்றரை மாதத்தில் என் எடை எழுபது கிலோவுக்கு வந்துவிட்டது! எல்லாம் இயற்கை வைத்திய முறைதான்!'' என்கிறார் கடலூர், கடற்கரை சாலையில், இயற்கை வைத்திய மருத்துவமனை (Nature Cure Hospital) நடத்தி வரும் ஹேமா சின்னிகிருஷ்ணன்.



* ஹேமா சின்னிகிருஷ்ணன்

''மருந்து, மாத்திரை, ஊசி எதுவும் இல்லாமலே, இயற்கையாக எடையைக் குறைக்கலாம். நரம்புத்தளர்ச்சி போய் புத்துணர்ச்சி வரச்செய்யலாம்!'' என்கிறார் ஹேமா.

''ஹைதராபாதில் இருக்கிற ராம் பியாரி, தீவிர நீரிழிவுக்காரர். கையில் குழி குழியாகப் புண்கள் இருக்கும். பத்தே நாள்ல நான்கு கிலோ எடை குறைந்தது. தினசரி 20 யூனிட் இன்சுலின் போட்டுக்கொண்டிருந்தவர் இப்போ 4 யூனிட்தான் போட்டுக் கொள்கிறார். நமக்கு நிச்சயம் குணமாகும்னு நம்பிக்கை இருக்கணும்!'' என்கிறார் அழுத்தமாக. சித்த வர்ம வைத்திய முறைகளை ஒரு வருடம் ஆர்வத்துடன் படித்திருக்கிறார் ஹேமா.

டாக்டர் சீனிவாசன், டாக்டர் கார்த்திகா இருவரும் இந்த இயற்கை வைத்திய மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் டாக்டர்கள்.

சிசேரியன் பிரசவத்துக்குப் பிறகு முதுகுத் தண்டுவடத்தில் வலி ஏற்பட்டு, எட்டு வருடத்துக்கு முன் சென்னை மருத்துவமனை ஒன்றில் சிகிச்சை பெற்றும் குணமடையாத ப்ரியா, மருத்துவமனைக்கு வந்து இரண்டே நாள்தான் ஆகிறது. அக்குபஞ்சர், ஹிப் பாத் எடுத்துக்கொண்டதில் நல்ல குணம் தெரிகிறது என்றார். 28 வயது கோமதிக்கும் இதே இடுப்புவலி பிரச்னைதான். ஷம்ஷத் பேகத்துக்குத் தள்ளிப்போகும் பீரியட் பிரச்னை.

இருகரம் நீட்டி வரவேற்க -



''யோகாவும், பிராணாயாமமும் எல்லாருக்கும் கம்பல்சரி. எல்லா யோகா பயிற்சிகளும் செய்யவேண்டும் என்று இல்லை. எது தேவையோ அதை மட்டும்தான் செய்யச்சொல்கிறோம். இவை காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு மணி நேரம்!'' என்கிறார் டாக்டர் கார்த்திகா.



இரண்டு முழங்கால்களிலும் வலி என்ற ஆர்த்ரைடிஸ் பிரச்னையோடு வந்து சேர்ந்தார், நாற்பத்திரண்டு வயது சண்முகம். நம்பிக்கை இல்லாமல் தான் வந்து சேர்ந்தார் இங்கே. குதிகாலில் இருந்த வலி குணமாகிவிட்டதுதான் நம்பிக்கை பிறக்கக் காரணம். வேக்ஸ் தெரபி, அக்குபஞ்சர், மண் குளியல் என்று இப்போது சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்.

மஞ்சக்குப்பம் சீனிவாசன் ஆறேழு வருடமாக முதுகுவலியால் அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். போக்குவரத்துத் துறையில் இருப்பவர்; எனவே எடை அதிகமுள்ள டயரை எடுத்து, கழற்றி மாட்டும் போது வலி தாங்க முடியாமல் தவிப்பார். இப்போது பிஸியோதெரபி, சீரான உணவுமுறை காரணமாக 90 சதவிகிதம் வலி குறைந்து விட்டதாம்.

''கிரானிக் எனப்படும் தீவிரநிலை நோய்களுக்கு மட்டும்தான் நீண்டநாள் சிகிச்சை தேவைப்படும். முதல் 15 நாட்களுக்கு சுத்தப்படுத்துதல் - க்ளென்ஸிங். அடுத்த கட்டம் டயட் விஷயம். மூன்றாவது எக்சர்சைஸ், யோகா முதலியவை. பிறகுதான் வாட்டர் ட்ரீட்மென்ட்; ஃபுட் பாத், ஆர்ம் பாத் முதலியவை'' என்கிறார் டாக்டர் கார்த்திகா.

''இயற்கை வைத்தியத்தில் கலர் தெரபியும் உண்டு. பச்சை, நீலம், மஞ்சள், சிவப்பு என்று ஒவ்வொரு நிறத்துக்கும் நம் உடலைக் குணமாக்கும் தன்மை

இயற்கை வைத்தியம்!



இருக்கிறது'' என்கிறார் டாக்டர் கார்த்திகா. இந்த வண்ணத்தில் உள்ள காகிதத்தை பாட்டிலின் மேல் சுற்றி விட்டு, தண்ணீரோடு அந்த பாட்டிலை 48 மணி நேரம் சூரியக் கதிர் படுமாறு வெயிலில் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்கவேண்டும்.

மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு, உற்சாகப் படுத்துகிற, தூண்டுகிற தன்மை உடையது என்றால், நீலமும் பச்சையும் அதிகமாக இருக்கும் எதையும் மிதப்படுத்தும் தன்மை உடையதாம்.

மருத்துவமனைக்குத் தேவையான அத்தனை கருவிகளும், வகை வகையான குளியல்களுக்குத் தேவையான சகல நவீன உபகரணங்களும் இருக்கின்றன.

> **நீ**ண்டநேரம் மூச்சை இழுத்து, பின் மெதுவாக மூச்சை விடுவதன் மூலம், ஆக்ஸிஜன் நம் உடலின் அத்தனைப் பகுதிக்கும் போய்ச் சேர்கிறது. நமக்கு வயதாக ஆரம்பிக்கும்போது, நாம் சரியாக மூச்சுவிடுவதில்லை. அதனால், உடம்பில் சேரவேண்டிய ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைகிறது. இதற்கு ப்ராணாயாமம் செய்வதன் மூலம், அதிக பிராணவாயு உடலுக்குக் கிடைக்கிறது.
>
> **- சுதா, சுப்ரமணியன்,**
> **சென்னை - 94**



ஸ்பாண்டிலோசிஸ் பாதித்தவர்கள் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிக்கான கருவி, பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் கைகளுக்கும் விரல்களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்க தனிக் கருவி, மூட்டுவலியால் அவதிப்படுவோர் நிவாரணம் பெற இன்டர்ஃபியரன்ஷியல் தெரபி, மேக்னடிக் தெரபி, ஹீட் தெரபி, ஃபிஸியோ தெரபி என்று தனித்தனி அறைகள்.

இம்மெர்ஷன் பாத், அண்டர்வாட்டர் மசாஜ், ஸ்பைனல் அன்ட் ஹிப் பாத் (மலட்டுத் தன்மை போக்க), ஸ்வீடிஷ் மசாஜ், சரும நோய்களைக் குணப்படுத்த தனி ஸ்டீம் பாத் என்று வகை வகையான மசாஜ்கள்.

தளர்ந்த நரம்புகளைச் சீராக்க ஜெட் பாத், மட் பாத், தவிர தூக்கமின்மை, மைக்ரேன் தலைவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், மனச்சிதைவு என்று பலவகை நோய்களைக் குணமாக்கும் இயற்கை வைத்திய முறைகளை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார் ஹேமா சின்னிகிருஷ்ணன்.

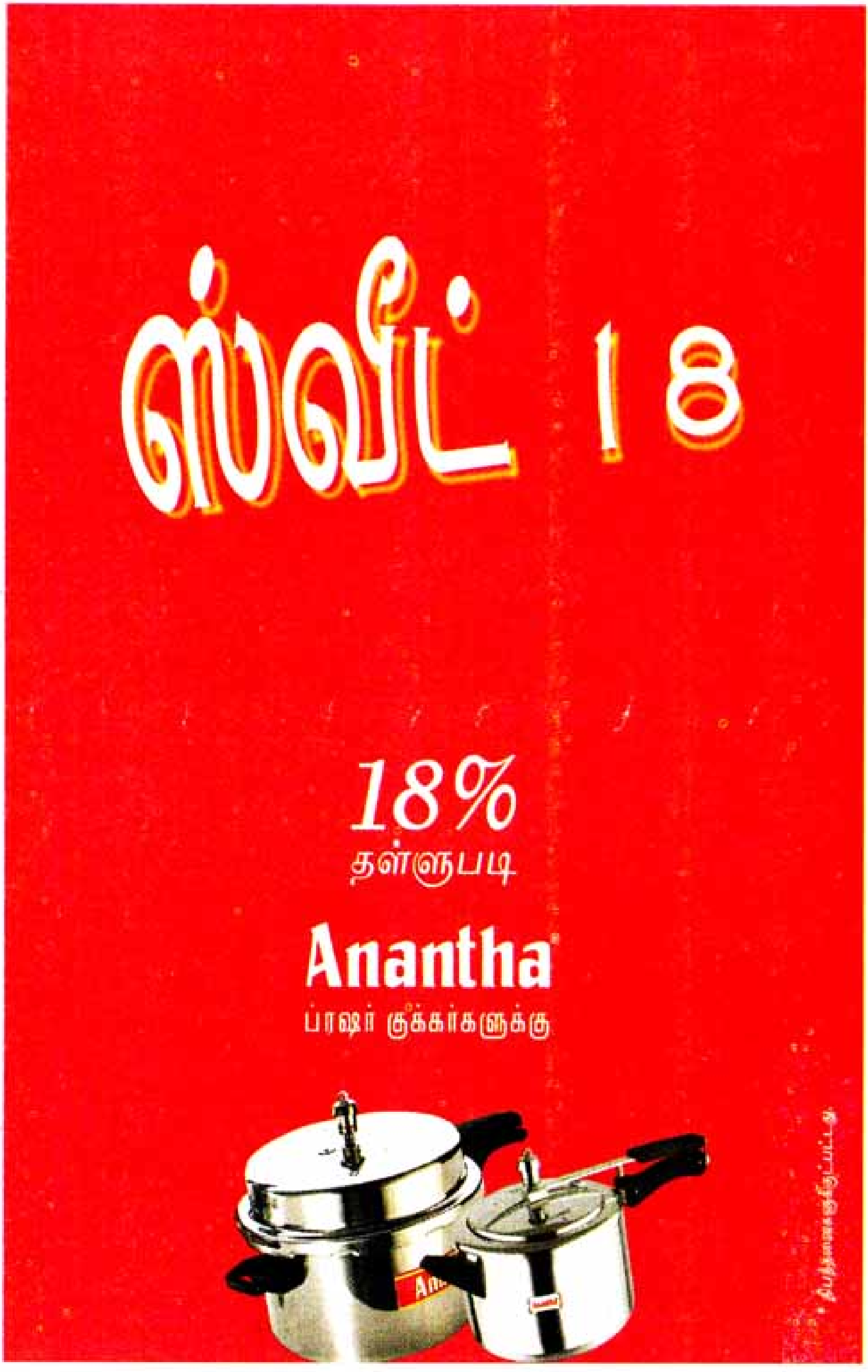
பிரமிட் தியானம், ஃபிஸிகல் ஃபிட்னஸ் புரோகிராம் என்று மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முகாமும் நடைபெறுகிறது.

''**எ**ன்னைப் போலவே எல்லாரும் நல்லா இருக்கணும்!'' என்கிறார் ஹேமா சின்னிகிருஷ்ணன். அவர் நடத்திவரும் இயற்கை மருத்துவமனை உருவாக, இந்த எண்ணம்தான் விதையாக இருந்திருக்கிறது!

- சாருகேசி

படங்கள்: **சந்தியா ஸ்டூடியோ**
சம்பத், கடலூர்

மேலும் விவரங்களுக்கு:
04142-293032 / 99401 28907


ஸ்வீட் 18
18%
தள்ளுபடி
Anantha
ப்ரஷர் குக்கர்களுக்கு

தீபாவளி பட்சணம்

பாரம்பரிய
லட்டு, பர்ஃபி
தவிர, இந்த வருட
தீபாவளிக்கு சில
ஸ்பெஷல் லட்டுகள்,
பர்ஃபிகள் இதோ:



பன்ச்சீரி லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

கோதுமை மாவு - ¼ கிலோ
நெய் - 200 கிராம்
பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா துண்டுகளாக்கியது - தலா இரண்டு ஸ்பூன்.
சர்க்கரைப் பொடி - ¼ கிலோ

செய்முறை: கோதுமை மாவை சலித்து, அடி கனமான கடாயில் நூறு கிராம் நெய்யை விட்டு உருகியதும் அதில் கோதுமை மாவைப் போட்டு, பச்சை வாசனை போகும் வரை இளந் தணலில் வறுக்கவும். பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா துண்டங்களை நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும். ஓர் அகலமான தட்டில், வறுத்த கோதுமை மாவு, சர்க்கரைப் பொடி, வறுத்த உலர் பருப்புகள் அனைத்தையும் கொட்டி, கலக்கவும். இளம் சூடாக இருக்கும் போதே, மீதியுள்ள நூறு கிராம் நெய்யை, இலேசாகச் சூடாக்கி, மாவில் சேர்த்து, லட்டு பிடிக்கும் பதம் வந்ததும், உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

கஸ், கஸ் லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

கசகசா - 200 கிராம்,
நெய் - 100 கிராம்,
கொப்பரைத் துருவல் - 4 ஸ்பூன்,
பொடித்த சர்க்கரை - 200 கிராம்,
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை: கசகசாவை இரண்டு ஸ்பூன்

கசகசா எள்ளு பர்ஃபி

தேவையான பொருள்கள்:

கசகசா, எள் - தலா 100 கிராம்
சர்க்கரை - 150 கிராம்
சர்க்கரை சேர்க்காத கோவா - 100 கிராம்
வெண்ணை - 50 கிராம்

செய்முறை:
கசகசாவையும், எள்ளையும் தனித் தனியாக

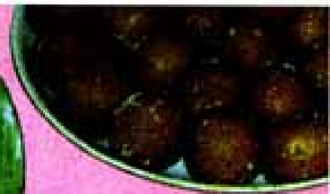
ஆரஞ்சு பர்ஃபி

தேவையான பொருள்கள்:

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
துருவிய சீஸ் - ¼ கப்
பல்ப் ஆரஞ்சு- ½ கப்
வெண்ணை - 1 ஸ்பூன்

108





நெய் சேர்த்து மொறுமொறுப்பாக பொரித்தெடுக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் ரவை பதத்தில் பொடித்து எடுக்கவும். கொப்பரைத் துருவலையும் சிறிது நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்து, பொடித்த சர்க்கரை ஏலப் பொடி கலந்து மீதி நெய்யைச் சூடாக்கிக் கலந்து லட்டு பிடிக்கவும்.

பொன்னிறமாக வெறும் கடாயில் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையை ஒற்றைக்கம்பிப் பாகு வைத்து, வறுத்த எள், கசகசாவை சேர்த்துக் கிளறவும். ஐந்து நிமிடம் ஆனதும் வெண்ணையைச் சேர்த்துக் கிளறி ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும்போது ஃப்ரீஸரில் வைத்து, விப்பரில் அடித்து உதிர்த்த கோவாவைச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கிளறி ட்ரேயில் பரத்தி துண்டுகள் போடவும்.



செய்முறை:

தேங்காய், சர்க்கரை, வெண்ணெய் மூன்றையும் கடாயில் சேர்த்து மிதமான தீயில் கிளறவும். கொதித்து ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும்போது சீஸ் துருவலைச் சேர்க்கவும். இறக்கும் முன்பு ஆரஞ்சு பல்ப்பைச் சேர்த்துக் கிளறி ட்ரேக்கு மாற்றி துண்டுகள் போடவும்.

பந்தர் லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - ¼ கிலோ
முந்திரித் துண்டுகள் - 2 ஸ்பூன்
பொடித்த சர்க்கரை - 300 கிராம்
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்
சூடான நெய் - 4 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சாதாரண பூந்தி தயாரிப்பதுபோல் மொறுமொறுப்பாக பூந்தி தயாரிக்கவும். பூந்தி ஆறியதும் மிக்ஸியில் சன்ன ரவையாகப் பொடியாக்கவும். பொடித்த சர்க்கரை, முந்திரி, ஏலப்பொடி கலந்து சூடான நெய்யையும் சேர்த்துக் கலந்து லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும்.

- பத்மா,
ஐதராபாத்

சிறப்புச் சிறுகதை

ஆனந்த

எஸ்.பாக்யலட்சுமி

'**சா**ன்-யோசே' (San-Jose)லிருந்து ஃபோன். சுந்தரி எடுத்து ஹலோ சொல்வதற்குள் முரளியின் குரல் படுவேகத்தில் சிதறியது.

''ம்மா... கடைசியா டிக்கெட் வாங்கியாச்சு. இந்த வருஷம் தீபாவளி எங்களுக்கு இந்தியாவிலேதான்.''

''வெரி குட்! டேய்... கண்ணா, ஃபோனை வெச்சுடாதடா ஃப்ளீஸ். கிருத்திகா, மதுக்குட்டி எல்லோரும் சௌக்கியமா?'' ஆனந்தத்தில் படபடத்தாள்.

''எல்லோரும் பர்ஃபெக்ட். இப்ப டைரக்டர்ஸ் மீட்டிங் இருக்கு. மீதி விஷயங்களை மெயில் பண்றேன். பை.''

நெஞ்சு நிறைய பூரிப்பு.

வாக்கிங் போயிருந்த சிவராமனை மொபைலில் பிடித்து விஷயத்தைச் சொல்லிவிட்டு, பின், பெங்களூருவில் இருக்கும் கவிதாவையும் பிடித்தாள்.

''கவி, ஒரு நல்ல விஷயம்டா. உன் தலைதீபாவளிக்கு உன் அண்ணன் குடும்பமே அமெரிக்காவிலிருந்து இங்கு வருது.''

''ஹை...'' உற்சாகத்தில் துள்ளிய கவிதா, ''இந்த சந்தோஷத்துடன் இன்னொரு இனிப்பும் உனக்கு நான் கொடுக்கிறேன்மா. நா...நா... இப்போ கேரியிங்... ரெண்டு மாசம்'' என்றாள்.



''வெரி குட்! பீரியட்ஸ் தள்ளிப் போனதை அம்மாகிட்ட கூட மறைச் சுட்டியா... கள்ளி!''

''இல்லம்மா. இது உனக்கு ஒரு சர்ப்ரைஸா இருக்கட்டுமேன்னுதான்!'' நான், சங்கர், என் இன்-லாஸ் எல்லோரும் சேர்ந்தே வர்றோம்மா.''

இரட்டிப்பு சந்தோஷத்தில், சுந்தரிக்கு கணவன் உள்ளே நுழைந்ததைப் பார்க்கக் கூட மறந்து போனது.

முரளி அமெரிக்கா போய் அமெரிக்கக் குடிமகனாகவும் ஆகியாயிற்று. இந்தியாவை விட்டுச் சென்றபின் இந்துப் பண்டிகை ஒன்றிற்காவது அவனால் இங்கு வரமுடிந்ததில்லை. அங்கு பெரிய விடுமுறை 'கிறிஸ்துமஸ்' மட்டுமே! மீதி நேரங்களில், அதுவும், திருமணமும் ஆனபின், கிருத்திகாவுக்கு லீவு கிடைத்தால் அவனுக்குக் கிடைக்காது; அவனுக்குக் கிடைத்தால் அவளுக்குக் கிடைக்காது.

அமெரிக்காவில் எந்த இந்துப் பண்டிகைகளுக்கும் லீவு கிடையாது; அதனால் எல்லாப் பண்டிகைகளையும் வாரக் கடைசி சனிக்கிழமைகளில் வைத்துக்கொள்வதே அங்குள்ள இந்தியர்களின் வழக்கம்.

அங்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் வாணவேடிக்கைகளைக் காண்பதே ஜூலை 4ம் தேதிதான். அன்றுதான் அமெரிக்க சுதந்திர நாள். பொது மைதானத்தில் அரசாங்கமே பிரமாண்டமாக வெடிகளை வெடிக்கும்.

ஏதாவது ஒரு தீபாவளிக்காவது



தீபாவளி!

அவர்கள் இந்தியா வரவேண்டுமென்பது சுந்தரியின் நீண்டநாள் கனவு. இப்போது அந்தக் கனவு நனவாகி விட்டது.

நள்ளிரவில் வந்திறங்கிய விமானத்திலிருந்து சந்தோஷ அலுப்புடன் முரளியும் கிருத்திகாவும் இறங்கினார்.

அண்ணனும் தங்கையும் பரவசத்துடன் ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்தபடி கட்டிக்கொண்டு அழுதனர்.

வீட்டிலும் ஒரே குதூகலம்தான்.

போதாததற்கு நங்கநல்லூரிலிருந்து கிருத்திகாவின் பெற்றோரும் வந்து இவர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்தனர்.

உணவு வகைகளை அம்மாவும், மாமியாரும் தினம் ஒருவராக சமைக்க, கிண்டலும் கேலியுமாகச் சமையலை ருசித்தனர்.

'சென்டர் ஆஃப் அட்ராக்ஷன்' - மதுக்குட்டி. அவளுடைய குண்டு கன்னங்களும், கொழுகொழு உடலும், அரைகுறைத் தமிழ்-அமெரிக்க ஆங்கிலம் கலந்த புரிந்தும் புரியாத மொழியும் எல்லோரையும் கொள்ளை கொண்டன.

அவள் வாயைச் சீண்டிச் சீண்டி எல்லோரும் களிப்பெய்தினர். எல்லோரும் சேர்ந்து ஷாப்பிங் போனார்கள். ரெஸ்ட்டாரெண்டுகளில் சாப்பிட்டார்கள். சில நேரம் அவர்களுடன் சேர்ந்து சுந்தரியும் ஊர் சுற்றுவாள். சில சமயம் மதுக்குட்டியுடன் வீட்டிலேயே இருப்பாள். விதவிதமான இனிப்பும், காரமுமாக, சமையலறை எந்நேரமும் பிஸியாக இருந்தது.

"என்னது? கேன்சர் இன்ஸ்டிட்டியூட்டா? யாருக்கு என்னங்க? பயமா இருக்கு எனக்கு..."

இத்தனை சந்தோஷங்களுடன், வாணவேடிக்கைகளுடன் சென்னையில், அவர்கள் இல்லத்தில் தீபாவளிப் பொழுது விடிந்தது.

விடிகாலை இரண்டு மணிக்கே அவர்கள் வீட்டில் தீபாவளி ஸ்நானம் துவங்கி விட்டது. பின்னே...! இத்தனை பேர் குளிக்க வேண்டாமா?

பட்டுப்பாவாடையில், ஜிமிக்கி, ஒட்டியாணம், கொலுசு சகிதம் மதுமிதா அம்மன்போல சுற்றிச் சுற்றி வந்து குதூகலித்தாள். முதலில் வெடிகளைப் பார்த்து குழந்தை பயந்தாலும், பிறகு பயம் நீங்கி தைரியமாகக் கம்பி மத்தாப்புகளைக் கொளுத்தினாள்.

முரளி வெடிக்களத்திலேயே இறங்கி விட்டான். தெருவாசலை நிறைத்தன, கொளுத்திப் போட்ட பட்டாசுத் துணுக்குகள்.

வீடு முழுக்க அண்டை அயல் மனிதர்கள் வருவதும், ஒருவருக்கொருவர் வாழ்த்துகள் சொல்லிக் கொள்வதும், பட்சணங்கள் பரிமாறிக் கொள்வதுமாகக் குதூகலத்தில் கழிந்தது.

''எனக்கு மார்னிங் டிஃபனே வேண்டாம்மா. வயிறுடம்.'' தாயைக் கெஞ்சிக் கொண்டிருந்தான் முரளி.



வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தனர்.

முரளியின் கைபேசி, கிருத்திகாவின் கைபேசி இரண்டும் அணைத்து வைக்கப்பட்டிருந்தன.

யாருக்கு என்னவோ! ஒன்றுமே புரியவில்லையே! சந்தோஷ தீபாவளி திருஷ்டியாகி விடுமோ!

நினைக்க நினைக்க சுந்தரிக்குப் பதற்றமாக இருந்தது.

அரைமணி நேரம் 'திம்' என்று அமர்ந்திருந்தார்கள். திடீரென்று சிவராமன் கைபேசி சிலிர்த்தது.

''யாரு? முரளியா...? எங்கடா கண்ணு இருக்கே? எங்களைப் பதை பதைக்க வெச்சுட்டியே!''

....

''சரி... இதோ ஆட்டோ புடிச்சு ரெண்டு பேரும் வர்றோம்.''

''எங்கே... எங்கே... எங்கே...?'' என்னவோ ஏதோ என்ற பயத்தில் துக்கம் தொண்டையை அடைக்கக் கேட்டாள் சுந்தரி.

சிவராமன் பதிலேதும் சொல்லாமல் மனைவியின் கையைப் பிடித்து இழுத்துக்கொண்டு வாசலுக்கு வந்தார். சமையற்கார அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டு, மனைவியை ஒரு ஆட்டோவில் இழுத்துப்போட்டு, தானும் அதில் தாவி, ஆட்டோ டிரைவரிடம் போகவேண்டிய இடம் கூறினார்.

கைபேசி பேசியது. முரளி உயிர்ப்பித்தான்.

''ஓகே... ஓகே... டன்? கூல். வரேன்.''

''யார் முரளி?''

''அம்மா வெரி அர்ஜன்ட். நாங்க கொஞ்சம் வெளிய போறோம்.''

''என்ன அவசரம்? எங்கே?''

''பதறாதேம்மா. கூல் டவுன். ஐ ஆம் இன் எ ஹரி. உன்னை அப்புறம் கூப்பிடறேன்.''

டிரைவரை அழைத்து காரில் ஏறிக்கொண்டு மதுக்குட்டி, கிருத்திகா சகிதம் முரளி பறந்துவிட்டான்.

என்ன ஆயிற்றோ என்னவோ தெரியவில்லையே! சூழ்ந்து நின்ற பெரியவர்கள் முகத்தில் ஈயாடவில்லை. கவிதாவும், சங்கரும் அவன் பெற்றோரும் கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தனர். கிருத்திகாவின் பெற்றோர் யாரோ உறவினர்

''என்னது? கேன்சர் இன்ஸ்டிட்டியூட்டா? யாருக்கு என்னங்க? பயம்மாயிருக்கு எனக்கு.'' புலம்பினாள் சுந்தரி.

''தெரியலையே! முரளிதான் நம்மளை அங்க வரச் சொல்றான்.'' - அவர் குரலும் நடுங்கியது.

அந்த ஆஸ்பத்திரி வாசலில் பதை பதைக்க இருவரும் போய் இறங்கியதும், வாசலில் நின்றபடி முரளி பெற்றோரை வரவேற்றான்; உள்ளேயும் அழைத்துச் சென்றான்.

உள்ளே புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு உருக்குலைந்து போயிருந்த நிறைய குழந்தைகள்.

கிருத்திகா ஒரு சின்னஞ்சிறு சிசுவைக் கையிலேந்தியபடி, ''இதுக்கு நாள் குறிச்சுட்டாங்கப்பா'' கண் கலங்கினாள்.

நடுவில் மதுக்குட்டி நின்றுகொண்டு எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இனிப்பும் உடையும் வழங்கிக்கொண்டிருந்தது.

''பாருங்கப்பா. எத்தனை ஏழைக் குழந்தைகள் இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்டு நாளை எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றன; இறைவன் படைப்பில் எத்தனை பாரபட்சம்? பாவம்பா. அமெரிக்காவிலேர்ந்து நாங்க நண்பர்கள். எல்லாம் சேர்ந்து 'எய்ட்' அனுப்பி இந்தக் குழந்தைகளைக் காப்பாத்திட்டிருக்கிறோம். நம்ம குழந்தைகள் கோயிலுக்குக் காணிக்கை கொடுக்கிற முடியையெல்லாம் சேகரிச்சு இந்தக் குழந்தைகளுக்கு அனுப்பறோம். உண்மையைச் சொல்லப் போனா, இந்தக் குழந்தைகளோட சேர்ந்து ஒரு தடவையாவது தீபாவளி கொண்டாடறதுதான் எங்க லட்சியம். அதுக்கு சாக்காதான் உங்களோட அழைப்பை ஏத்துண்டோம்.'' தயங்கினான் முரளி.

''சொன்னா நீங்க கோவிச்சுப்பீங்களோன்னு...'' கிருத்திகா இழுத்தாள்.

''நோ... நோ... நோ.... உன்னை நினைச்சு பெருமைப்படறோம் கண்ணா!''

சிவராமன் மகனைக் கட்டித்தழுவி உணர்ச்சிவயப்பட்டார்.

''இப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெற்ற எங்களுக்கும் இதுதான்டா சந்தோஷ தீபாவளி. உன்னைப் பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற வயிறு இப்ப குளிர்ந்து போயிருக்குடா முரளி. வேறென்ன சொல்வேன்?'' என்ற சுந்தரிக்கு, பூரிப்பில் கண்களில் நீரே வந்துவிட்டது.

அன்பும் மனிதநேயமும் அந்த இடத்தில் ஒன்றையொன்று தழுவிநின்றன. ◐

யோசி... விலைவாசி!



மூன்று வேளைக்கும் அரிசி என்பதற்கு பதிலாக கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை போன்ற தானியங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் உடல் வலிமை பெறும். நமது வீட்டு செலவையும் ஓரளவு குறைக்க முடியும்.

— கு.லதா, கும்பகோணம்

தீபாவளி பட்சணம் 108





மாம்பழ ஸ்ரீகண்ட்

தேவையான பொருள்கள்:

தயிர் - 1 லிட்டர், சர்க்கரை - 200 கிராம், குங்குமப்பூ - 2 கிராம், ஏலக்காய்ப்பொடி - சிறிது, மாம்பழ விழுது - 2 கிண்ணம்

செய்முறை: தயிரை நன்றாக வடிகட்டவும். தயிர், சர்க்கரை, மாம்பழ விழுதை நன்றாகக் கலக்கவும். குங்குமப்பூ, ஏலம் கலந்து, சிறிது நேரம் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து பிறகு பரிமாறவும்.

- ரத்னா பிகேர், பெல்காம்

பலாச்சுளை அல்வா



தேவையான பொருள்கள்:

பலாச்சுளை துண்டுகள் - 1 கப்
பால் - ½ லிட்டர்
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு - 10
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
சர்க்கரை - 500 கிராம்

செய்முறை:

பலாச்சுளை துண்டுங்களை பாலில் நன்றாக வேக விடவும். திரண்டு சுண்டி வரும்போது சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும். பின்பு நெய் சேர்த்து, பின் மிதமான சூட்டில் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் குங்குமப்பூ சேர்த்து இறக்கவும்.

- ஜி.சுவேதா காந்தி,
காஞ்சிபுரம்

மகஜ்

தேவையான பொருள்கள்:

கடலைமாவு - 2 கப்
பொடித்த சர்க்கரை - 1½ கப்
நெய் - 150 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு பொடித்தது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை:

கடலைமாவை நெய்யில் நன்கு பொன்னிறத்தில் கிளறிக்கொண்டு, பொடித்த சர்க்கரை, பொடித்த பருப்பு வகைகள், ஏலத்தூள் பொடி கலந்து நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி துண்டுகள் செய்யவும்.

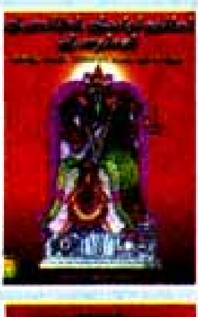
- பிரபா டாக்கர்,
ஹைதராபாத் - 4













படிக்க... பயன் பெற...

வாழும் கலை யோகா - யோகாச்சார்யா வி.ரமணி, அகஸ்தியர் பதிப்பகம், திருச்சி - 2. விலை ரூ.30.00

சீரான உணவுப் பழக்கங்கள், ஆரோக்கியமான மனநிலை, சத்துமிகுந்த, ஆனால் எளிய உணவு வகைகள் இவற்றின் மூலமே நல்வாழ்வு பெறலாம் என்பதை விளக்கும் அருமையான நூல். முதுகுவலி, மூட்டு வலி, இதய நோய் போன்றவற்றுக்கான காரணங்களை அறிந்து, பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளையும் படித்துப் பயன்பெறலாம்.

ஸ்ரீஹயக்ரீவர், ஸ்ரீலக்ஷ்மி நரசிம்மர் ஸ்ரீ சுதர்சனர் வரலாறு, காயத்ரி ஸ்லோகம் - ஆர்.பொன்னம்மாள், அன்னை புத்தகாலயம், 3, சிவஞானம் தெரு (மாடி), சென்னை - 17. விலை ரூ.100.00

ஹயக்ரீவரின் பதின்மூன்று தோற்றங்களும், லக்ஷ்மி நரசிம்மர், யோக நரசிம்மர் போன்ற பதினொரு மூர்த்திகளின் வண்ணப் படங்களும் (ஓவியர் வேதா) அருமையான வழிபாட்டு நூலில் இடம்பெற்றுள்ளன.

புகழ்பெற்ற இந்தியக் கோயில்கள் - காஷ்யபன், தங்கத் தாமரை பதிப்பகம், 37, கால்வாய்க்கரை சாலை, சென்னை - 20. விலை ரூ.65.00

பிள்ளையார்பட்டி முதல் திருப்பதி, காசி, உடுப்பி உள்ளிட்ட பன்னிரண்டு கோயில்களைப் பற்றிய விரிவான கட்டுரைகள். ஓவியர் ஜெ.பி.யின் கோட்டோவியங்கள் சிறப்பு.

மந்திரங்களின் மகத்துவம் - நன்னிலம் வை.ராஜகோபால கனபாடிகள், 'வைதிக ஸ்ரீ', 483, டி.டி.கே.சாலை, சென்னை-18. விலை ரூ.100.00

வீட்டில் அமர்ந்து செய்யப்படும் ஜபம் ஒரு பங்கு பலன் தந்தால், மாட்டுக் கொட்டிலில் அமர்ந்து செய்கிற ஜபம் நூறு பங்கு பலன் தருமாம். வழிபாட்டு முறைகள், மந்திரங்களின் பொருள் எல்லாம் அடங்கிய நல்ல நூல்.

ஞானி ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் வாழ்வும் வாக்கும் - முக்தா சீனிவாசன், திருக்குடந்தை பதிப்பகம், 161/1, வி.எம்.தெரு, சென்னை - 14. விலை ரூ.65.00

தத்துவ ஞானி ஜே.கே.யின் வரலாறு, சிந்தனைகள் கொண்ட சிறிய, அழகிய தொகுப்பு.

சிரிக்க சிந்திக்க சுவையான தகவல்கள் - கோ.செல்வம், திருவரசு புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 45.00

வாழ்வில் பல இடங்களிலும் கேட்டு அனுபவித்த சுவையான நூறு தகவல்களின் தொகுப்பு.

- வாசகன்


இந்த தலைமுறைக்கான
மிகச் சிறந்த
சமையல் எண்ணெய்!
Contains Omega3
Supreme
RICEBRAN OIL
1 Litre
Supreme
Bio -ரீஃபைண்டு ரைஸ்ப்ரான் ஆயில்
. ரசாயன முறையின்றி சுத்திகரிக்கப்பட்டது
- ஓரிசனால் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.
- ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்கள் நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கிறது.
- ஸ்குவாலீன் சருமத்திற்கு மெருகேற்றி சுருக்கம் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.
- டாக்கோ ட்ரைநால் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தன்மை வாய்ந்தது.
Free!
910 g + 90 g
விழாக்கால சலுகை
அதிக அளவு! அதே விலையில்!
இச்சலுகை இல்லாமலும் கிடைக்கும்

பெப்பர் பாப்கார்ன்

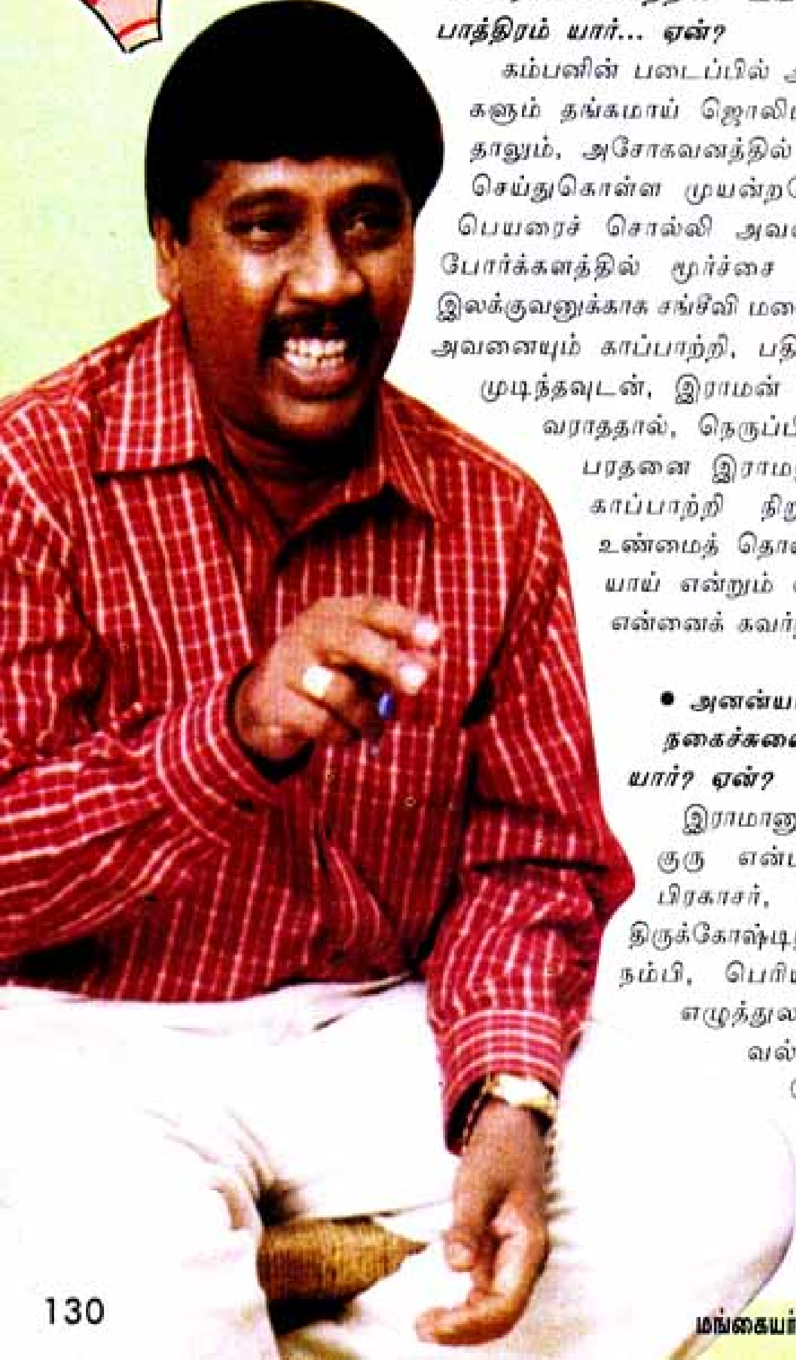
ரியல் லைஃப்



• ந. முராரி, சேலம்

கம்பராமாயணத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த பாத்திரம் யார்... ஏன்?

கம்பனின் படைப்பில் அத்தனைப் பாத்திரங்களும் தங்கமாய் ஜொலிப்பவைதான். இருந்தாலும், அசோகவனத்தில் சீதை, தற்கொலை செய்துகொள்ள முயன்றபோது, இராமனின் பெயரைச் சொல்லி அவளைக் காத்ததுடன், போர்க்களத்தில் மூர்ச்சை அடைந்து கிடந்த இலக்குவனுக்காக சஞ்சீவி மலையைத் தூக்கி வந்து, அவனையும் காப்பாற்றி, பதினான்கு ஆண்டுகள் முடிந்தவுடன், இராமன் சொன்ன நேரத்தில் வராததால், நெருப்பில் இறங்க இருந்த பரதனை இராமனுக்கு முன்சென்று காப்பாற்றி நிறுத்தி, இராமனின் உண்மைத் தொண்டனாய், சிரஞ்சீவியாய் என்றும் வாழும் அனுமனே, என்னைக் கவர்ந்த பாத்திரம்!



• அனன்யா, திருச்சி

நகைச்சுவையில் தங்களது குரு யார்? ஏன்?

இராமானுஜருக்கு ஐந்து பேர் குரு என்பார்கள். (யாதவப் பிரகாசர், திருக்கட்சி நம்பி, திருக்கோஷ்டியூர் நம்பி, திருமலை நம்பி, பெரிய நம்பி) எனக்கு எழுத்துலகில் சகலகலா வல்லவரான கல்கி, தேவன், புதுமைப் பித்தன், சுஜாதா இவர்களுக்கு முன்னால் பிரதாப முதலியார் சரித்தி



நாயகனே!

ரம் எழுதிய முன்சிப் வேதநாயகம் பிள்ளை, கமலாம்பாள் சரித்திரம் எழுதிய வத்தலக்குண்டு இராஜம் ஐயர்,

திரையுலகில், காளி. என்.இரத்தினம், கலைவாணர் முதல்... பலரும்

எத்தனை குருமார்கள் இருந்தாலும், நம்மிடத்திலும் கொஞ்சம் 'ஏகலைவத்தனம்' வேண்டும். (என் மகன் பெயரும் குருதான்).

• கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, குடந்தை

தங்களை இந்த நிலைக்கு உயர்த்திய பெற்றோரைப் பற்றி?

நான்கு கேள்விகள் கேட்ட கிருஷ்ணவேணிக்கு நன்றி.

அன்பே உருவான அம்மா, நான் உயர்ந்த நிலைக்கு வருவேன் என அப்போதே நம்பிய தாயுள்ளம். என் தந்தை எனக்குத் தமிழாசிரியரும் கூட... எனக்குக் கற்பித்து, நன்னிலைக்கு என்னை உருவாக்கி, நூற்களஞ்சியமாக இருந்த அவரது சிதைக்கு நான் நெருப்பிடும் போது, ஒரு நூலகத்துக்கே தீயிடுதல் போன்ற பதற்றம் ஏற்பட்டது.

எல்லோருடைய தாய், தந்தையரிடத்தும் நிறைய நல்ல செய்திகள் இருக்கும். நாம்தான் கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

• எஸ்.கிராமணி, சென்னை - 47

மகாபாரதத்தில் தருமர் மட்டும் கௌரவர்களுடன் சூதாட்டம் ஆடாமல் இருந்திருந்தால்?

சீதை மானைக் கேட்காமல் இருந்திருந்தால்,

கோவலன் மாதவி வீட்டுக்குப் போகாமல் இருந்திருந்தால்,

நீங்கள் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்காமல் இருந்திருந்தால்...

எதுவுமே சுவாரசியமாக இருந்திருக்காது. பாண்டவர் பொருளைக் கவர வேண்டும் என்று நினைத்த துரியோதனனும், சகுனியும் தருமனையே பகடைக்காயாக மாற்றினார்கள். பிறகு பாரதப்போர் நிகழ்ந்தது சில நேரங்களில் திருப்பங்கள் தான் நேர் வழிக்கு இட்டுச் செல்லும்.

வாசகியரின் 'பனீர்' கேள்விகளுக்கு கு.ஞானசம்பந்தம் தந்த 'பனிச்' பதில்கள்!

• கே.தெய்வசிகாமணி, சென்னை - 82

ரியல் லைஃபில் (மேடைப் பேச்சுகளில்) நகைச்சுவை நாயகனாக விளங்கும் நீங்கள், சினிமாவில் (ரீல் லைஃபில்) கூட்டத்தில் 'ஆமாம்' போடுகிற ஒருவராக ஏன் வருகிறீர்கள்?

நான் கதாநாயகனாக நடிக்கவில்லையே என்ற உங்களின் வருத்தம் எனக்குப் புரிகிறது. இருக்கட்டும். சினிமா என்கின்ற மிகப்பெரிய மக்கள் தொடர்புச் சாதனத்தில் நாம் இணைவது பொருளுக்காக, புகழுக்காக... என்பதைக் காட்டிலும், அந்த மாயா உலகத்தின், கனவுத் தொழிற்சாலையின் அற்புதங்களில் இணைந்து, புதிய அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும் என்பது

தான் முக்கிய நோக்கம். பாரதிதாசன், உடுமலை நாராயண கவி, பேரறிஞர் அண்ணா, இன்றைய முதல்வர் கலைஞர் போன்றவர்கள் எல்லாம் சினிமாத் துறையை ஒதுக்கி வைக்கவில்லை.

பட்டிமன்றங்களிலும் ஒரு காலத்தில் கூட்டத்தில் ஒருவனாய் பேசியிருக்கிறேன். காலம் வரும்...



அடுத்த 'பெப்பர் பாப்கார்னில்' சின்னத்திரை நட்சத்திரம் பிருந்தாதாஸ் பதிலளிக்கிறார். வாசகியர் ஜாலி கேள்விகளை அனுப்பலாம்!

● **எ.ராமன், சென்னை - 41**

''வாத்தியார்டா... நான் இந்த அளவுக்கு ஜட்ஜா வர்றதுக்கு இவர் தாண்டா'' நீங்கள் பேசற இந்த டயலாக் 'ஆயுதம் செய்வோம்' படத்தில் வருகிறது. தாங்களே ஒரு பேராசிரியர். அதனால் ஆசிரியரை உயர்வாகப் பேசற வசனம் உங்க சொந்த டயலாக் தானே?

தாங்கள் சொல்வது சரிதான். 'ஆயுதம் செய்வோம்' திரைப்படத்தில், ஆசிரியரை உயர்வாகப் பேசுகிற நீதிபதியின் வேடம் என்று அப்பட இயக்குநர் உதயன் அவர்கள் சொன்னபோது, நான் மகிழ்வோடு ஏற்றுக்கொண்டேன். நோக்கமும், குரலும் என்னுடையதாக இருந்தாலும், வசனம் இயக்குநருடையது தான். (மறக்காமல் முதல் கேள்விக்கான பதிலையும் படித்து விடுங்கள்.)

● **ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை**

மேடைகளில் நகைச்சுவையாகப் பேசுகிறீர்கள். இது உங்கள் குடும்பத்தில் எந்த அளவுக்குப் பயன்படுகிறது? அல்லது நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

நிச்சயமாக... இன்னும் சொல்வதானால், குடும்பத்தில் நகைச்சுவை உணர்வோடு, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதனால் தான் மேடைகளில் அதைப் பிரதிபலிக்க முடிகிறது. சில சமயங்களில் சண்டை வந்தால்கூட, நகைச்சுவை மின்னல், சிரிப்பு இடியாய், பாசமழையாய் மாறக் கூடும்.

● **டி.வசந்தா, திண்டுக்கல்**

நகைச்சுவை உணர்வு பெண்களுக்கு அதிகமா? ஆண்களுக்கு அதிகமா?

ஆண்களுக்கு அதிகம்தான். அதைப் பெண்கள் இரசிப்பதைப் பொறுத்து கூடவும், குறையவும் செய்யும்.

பெண்களுடைய நகைச்சவை உணர்வு, கூச்சத்தாலும், நாணத்தாலும் தடைபட்டுப் போகும். ஒருமுறை சென்னையில், நுங்கம்பாக்கம் பகுதியில் ஒரு நண்பருடைய வீட்டைத் தேட, விசாரிப்பதற்காக ஒரு வீட்டின் அழைப்பு மணியை அழுத்தினேன். கதவு, கண்ணாடிக் கதவாதலால் உள்ளே இருந்த பெண்மணி தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டே, என்னைச் சற்று இருக்குமாறு சைகை செய்தார். பிறகு, சிரித்தபடி கதவைத் திறந்து, ''இப்பல்லாம் வீடு வீடாய் வந்து, டோர் டெலிவரியாய் 'இன்றைய சிந்தனை' சொல்றீங்களா?'' என்று கேட்டவுடன், என்னை அறியாமல், சிரிப்பு வந்து விட்டது. ●


VALET CAR PARKING
916 BIS
LGH 247
236 Grams
T.NAGAR LKS™
GOLDHOUSE PVT. LTD.
Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17
Ph: (2434) 1111 / 2222 / 4444 / 5555
LKS GH
விரைவில்
T.NAGAR LKS™
GOLD HAVEN
2nd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 40
Ph: (2620) 4444 / 5555 (2626) 0000 / 1111
2621 8888 / 2628 4444

தீபாவளி பட்சணம் 108



ரிங்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு - 2½ கப், ரவை - 1 கப், தேங்காய்ப்பால் - 1 கப், நெய் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், வெள்ளை எள் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: மிளகாய்கள், இஞ்சி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை அனைத்தையும் அரைத்து, தேங்காய்ப்பால் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். மாவை உள்ளங்கையில் வைத்துத் தேய்த்து ரிங்போல் செய்து பொரிக்கவும்.

- கமலா ஆராவமுதன், காரைக்குடி

சோயா முள்ளு முறுக்கு



தேவையான பொருள்கள்:

பொட்டுக்கடலை மாவு - 1 கப்
சோயா மாவு - 1 கப்
அரிசி மாவு 1 கப்
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
நெய் (அ) வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

மேற்கூறிய அனைத்துப் பொருட்களையும் நன்றாகப் பிசைந்து முள்ளு முறுக்கு அச்சில் போட்டுப் பிழிந்தெடுக்கவும்.

- ஷோபனா ராமன், நங்கநல்லூர்

சோயா அசோகா

தேவையான பொருள்கள்:

சோயா மாவு - 1 கப்
பயத்தம் பருப்பு - ½ கப்
நெய் - 2 கப்
சர்க்கரை - 2 கப்
ஏலத்தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரி - 10
பால் - 100 மில்லி
அல்வா பவுடர் - சிறிது

செய்முறை: சோயா மாவைச் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். பயத்தம் பருப்பைக் குழைய வேகவைத்து, அத்துடன் சோயா மாவு, பால், சர்க்கரை சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறவும். மாவு வெந்து வரும்போது அல்வா பவுடரைப் பாலில் கலந்து, நெய் விட்டுக் கிளறவும். ஒட்டாத பதம் வரும் போது முந்திரி, ஏலம் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

- எஸ்.தையல் நாயகி, காஞ்சிபுரம்



ஜெயஸ்ரீ ராஜ்

நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி-2008ல் ரூ.2000/- பரிசுப் பெறும் பிரசுரத்துக்கு தேர்வான சிறுகதைகள்!

1. குருவம்மாவின் செருவாட்டுக்காசு
   - சாருமதிபாஸ்கரன், சென்னை - 18
2. அப்பன் மனசு - ஆர்.சுமதி, மகாராஷ்டிரா
3. வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின்... - டி.தவமணி, சென்னை - 21
4. சின்ன முள்ளும் பெரிய முள்ளும்
   - ரேவதிபாலு, சென்னை - 41
5. கல்வியே ஜோதியாய்...
   - எஸ்.கோதை நாராயணன், கோயமுத்தூர்
6. உறவு - பத்மா, ஹைதராபாத் - 72

வாழ்த்துக்கள் தோழியரே!

(ஆர்)







ஐதராபாத்தில் வசிக்கும் தமிழ்ப் பெண்கள் நாங்கள். எங்களுக்கு நீண்ட வருடங்களாக நவராத்திரி கொலு வைக்க ஆசையிருந்தும், எங்கள் குடும்பங்களில் வழக்கமில்லாததால், எப்படிவைப்பது என்று தெரியாமல் இருந்தோம். விஜயலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன் என்றொரு தோழி, எங்களுக்கு நவராத்திரி பூஜையின் தாத்பரியத்தை விளக்கி, ''தேவி உபாசனை செய்தால் சர்வ மங்களம் உண்டாகும்!'' என்று சொல்லி, எங்களுக்கு கொலு வைக்கச் சொல்லிக்கொடுத்தார்.

முதலில் சிறு 'பிள்ளையார் செட்'டை, வைத்து ஆரம்பித்த நாங்கள், படிப்படியாக (!) முன்னேறி, ஏழுபடி வரை வந்ததோடு லலிதா சஹஸ்ரநாமம், குங்கும அர்ச்சனை, தாம்பூலம், சுண்டல் என பிரமாதப்படுத்தி வருகிறோம்.



✱ விஜயலக்ஷ்மி

மங்கையர்மலரில் வரும் எல்லா நவராத்திரி சிறப்பிதழ்களையும் பாதுகாத்து வரும் விஜயலக்ஷ்மி, அவற்றைப் படித்துக்காட்டிக் காட்டியே, எங்கள் ஆர்வத்தை வளர்த்துவிட்டார்.

விஜயலக்ஷ்மி சொன்னது போலவே, எங்கள் அனைவரின் குடும்பங்களிலும் நல்லதே நடந்து வருகிறது.

நன்றி விஜயலக்ஷ்மி!

நன்றி மங்கையர் மலர்!

- சித்ரா வெங்கடேஷ், சித்ரா ஸ்வாமிநாதன், ரங்கநாயகி, வித்யா கோபாலன், ஜோதி ஷ்யாம் சுந்தர், பானுமதி கிருஷ்ணன், ஷாலினி வெங்கட்

வழிகாட்டிய தோழி!

விஜயதசமி
கல்வித் திருவிழா

Pay Just Rs. 1000 pm

[Fee can be paid in easy installment without extra cost for early birds]

Service Tax will be charged extra as applicable

HONOURS DIPLOMA IN COMPUTER APPLICATION
HDCA

DIPLOMA IN COMPUTER APPLICATION
DCA

DIPLOMA IN PC PROFESSIONAL
PCP

DIPLOMA IN MS-OFFICE
DMO



ADVANCED DIPLOMA IN JAVA PROGRAMMING
ADJP

ADVANCED DIPLOMA IN HARDWARE & NETWORKING
ADCHN

DIPLOMA IN .NET
.NET

DIPLOMA IN AUTOCAD
AutoCAD *

CERTIFIED COMPUTER ACCOUNTANT
TALLY 9

MASTER DIPLOMA IN MULTIMEDIA
MASD *

CSC

COMPUTER SOFTWARE COLLEGE

An ISO 9001 : 2000 Certified Institution

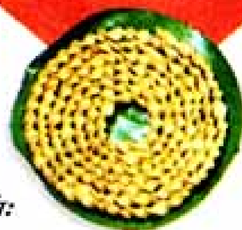
A good day to start Computer Education

* At selected centres only

For more details contact nearest CSC centre / Call : 9941007206, 9940496325, 9444953620

தீபாவளி பட்சணம்

வாழைப்பழ அப்பம்



தேவையான பொருள்கள்:

பழுத்த வாழைப்பழம் - 1

அரிசிமாவு - 1 கப்

கோதுமை மாவு - 1கப்

வெள்ளை ரவை - 1 கப்

வெல்லம் - 3 கப்

ஏலக்காய் - 5

தேங்காய்ப்பால் -1 கப்

எண்ணெய் - 500 கிராம்

செய்முறை:

மாவுகளைச் சலிக்கவும். வாழைப் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். வெல்லத் தைக் காய்ச்சி வடிகட்டி, மாவை நன்றாக தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். இதில் பழத்துண்டுகள், ஏலக்காய்ப்பொடி, தேங்காய்ப் பற்கள் அனைத்தையும் கலந்து தயாராக வைக்கவும். கரண்டியில் மாவை எடுத்து அப்பம் போல வார்க்கவும். இருபுறமும் சிவக்க விட்டு எடுக் கவும்.

- என்.பி.பத்மாட்சி,
குடியாத்தம்

வெண்ணெய் சீடை

தேவையான பொருள்கள்:

ஈர பச்சரி மாவு - 200 கிராம்

வறுத்து திரித்த உளுத்தமாவு - 100 கிராம்

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு ஏற்ப

மால்புவா

தேவையான பொருள்கள்:

மைதாமாவு - 2 கப்

கோதுமை மாவு - 4 ஸ்பூன்

வெல்லம் - 100 கிராம்

ஜிலேபி பவுடர் - 1 சிட்டிகை

கசகசா - 1 ஸ்பூன்

ஏலக்காய் - 4 (பொடித்தது)

நெய் - தேவையான அளவு

சந்திர கலா (இனிப்பு)

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 1 கப்

சர்க்கரைப்பாகு - ¾ கப்

நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

எண்ணெய் - பொரிக்க

செய்முறை: மைதாவை உருக்கிய

108





எண்ணெய் - பொரிக்க

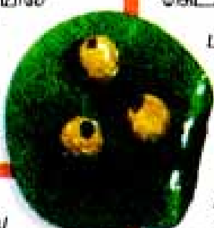
செய்முறை:

மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் கலந்து சீடைகளாக உருட்டி, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசிரேகா, நங்கநல்லூர்

செய்முறை: மேற்கூறிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 'மால்புவா'வை நெய்யில் பொரிக்கவும். ஒவ்வொரு கரண்டியாக நெய்யில் விட்டால், மலர்ந்து, விரிந்து கொள்ளும். பிறகு நன்கு வடித்து எடுத்து, நமக்கு வேண்டிய முறையில் கலர், கொப்பரை, பிஸ்தா தூவலாம்.

- இந்திரா ராகவன், புனே



நெய் சேர்த்து, சிறிது நீர் விட்டு பூரிமாவு போல் பிசைந்து அப்பளமாக இடவும். கத்தியால் ரிப்பன் போல வெட்டிக் கொள்ளவும். 3'' துண்டுகளாகக் குறுக்கே வெட்டிக் கொள்ளவும். 3 அல்லது 5 துண்டுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாய் வைத்து ஓரத்தை மடித்து சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கவும். பொரித்த சந்திர கலாவை வைத்து சர்க்கரைப் பாகை ஊற்றிவிடவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன், சென்னை - 61

பொருள்விளங்கா உருண்டை

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி - 1 கப்
பாசிப் பருப்பு - 1 கப்
கடலைப் பருப்பு - 1 கப்
வெல்லம் - 3 கப்
சுக்குப்பொடி - 25 கிராம்
ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை:

வெல்லத்தை கல் நீக்கி கெட்டிப்பாகு வைக்கவும். அரிசி, பருப்புகளை வறுத்து மிஷினில் நைசாகப் பொடிக்கவும். தாம்பாளத்தில் மாவு, ஏலக்காய்ப் பொடி, சுக்குப் பொடி கலந்து அதன்மேல் வெல்லப்பாகை சிறிது சிறிதாக ஊற்றி உருண்டைகளாக பிடிக்கவும். ஆறியதும் இறுகிவிடும். சாப்பிடவும் ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர்.சுபா ராமகிருட்டிணன், ஈரோடு



ஜாலி கற்பனை

எல்லா ஸ்வீட்டும் ஸ்வீட்டல்ல!

தீபாவளி பண்டிகைக்கு ஏற்றவாறு கிறுக்குறள் எழுதியுள்ளேன். திருவள்ளுவர் மன்னிப்பாராக!

லட்டு ஜிலேபி அனைத்துக்கும் மூலம்
சர்க்கரை என்பது தெளிவு.

நெய்யினால் செய்தஸ்வீட் தீருமே தீராதே
காலையில் செய்த இட்லி.

செய்க அதிரசம் சுவையாக செய்தபின்
பெறுக நிச்சயம் பாராட்டு.

எல்லா ஸ்வீட்டும் ஸ்வீட்டல்ல பல்லில்லார்க்கு
அல்வா மட்டுமே ஸ்வீட்டு.

கைமுறுக்கு சுற்றுவது எளிதன்று கைமுறுக்கல்லது
அச்சுமுறுக்கு செய்வது நன்று.

சுவையும் மணமும் உடைத்தாயின் அப்பண்டம்
செய்த பயனும் அது.

பண்ணிய பலகாரம் பலவெனினும் சிற்சிலவே
உண்ணாமல் மீந்து விடும்.

நேரமில்லை வேலைமிச்சம் என்பர் தம்வீட்டில்
பலகாரம் செய்யா தவர்.

திரியென்ப ஏனை வத்தியென்ப இவ்விரண்டும்
முக்கியமாம் வெடிக்கும் பட்டாசுக்கு.

வாங்கி... பொழுதின் பெரிதுவக்கும் ராக்கெட்டு
வானில் பறந்திடும் போதே.



மீனாட்சி குருராஜ்,
விழுப்புரம்



கஜமுகனின் அறுபடை வீடு!

முருகனுக்கு மட்டுமல்ல விநாயகருக்கும் அறுபடை வீடு உண்டு!

1. முதற்படை வீடு - திருவண்ணாமலை - அல்லல் தீர்க்கும் விநாயகர்

2. இரண்டாம்படை வீடு- திருமுதுகுன்றம் என்று சொல்லப்படும் விருத்தாசலம் ஆழத்து பிள்ளையார். கல்விச் செல்வத்தைச் சிறந்து விளங்கச் செய்பவர்.

3. திருக்கடவூர் (மூன்றாம் படை வீடு) - கள்ளவாரண பிள்ளையார் - மரண பயத்தை நீக்குபவர்

4. மதுரை (நான்காம் படை வீடு) சித்தி விநாயகர் - காரியசித்தி அருள்பவர்

5. பிள்ளையார்பட்டி (ஐந்தாம்படை வீடு) கற்பக விநாயகர். இவரை வணங்கினால் அனைத்து இன்பங்களையும் தருவார்.

6. திருநாரையூர் (ஆறாம்படை வீடு) - பொள்ளாபிள்ளையார் இவரை வணங்கினால் ஞானம் கிட்டும்.

- டி. நிர்மலாதேவி,
பம்மல்.

நளபாகப் போட்டி-21 (முடிவு)
செப்டெம்பர் 2008ல் இடம்பெற்ற போட்டி விடைகள்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ.150/ பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

விடைகள்: 1.கொழுக்கட்டை, 2. வெண்ணெய், 3. பானகம், 4. கரும்பு, 5 களி, 6. சித்ரான்னம், 7. மாவிளக்கு, 8. மருந்து, 9.அகத்திக்கீரை, 10.சுண்டல்

1.லலிதா, கர்நாடகா, 2.எஸ்.நிர்மலா, மும்பை, 3. ராணி கோபிநாத், பெங்களூரு, 4. பி.வச்சலா தேவி, திருச்சி, 5. மீனா, ஆலப்புழை, 6. டி.கே.சுபத்ரா ராஜகோபாலன், ஈரோடு, 7. சாய் லட்சுமி, சென்னை - 33, 8. வி.வச்சலா, திண்டிவனம், 9.எஸ்.வனஜா, கும்பகோணம், 10. சாம்பவி, பெங்களூரு, 11. எஸ்.கிரிஜா, டெல்லி, 12. நிவேதிதா, வேலூர், 13. வி.டி. சுந்தரி, குன்னூர், ஜே.உஷா, பெங்களூரு, 15.ஆர். ஜெயசுபா, சென்னை - 94, 16. ஆர்த்தி, பாண்டிச்சேரி, 17.பி.கீதாமணி, பெரமனூர், 18. ஜி.தனலட்சுமி, தஞ்சை, 19.எம்.வசந்தா, கடலூர், 20.ஜே.சாந்தா, அடையார்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

அறிவுப் போட்டி-9

ரூ. 5,000 பரிசு

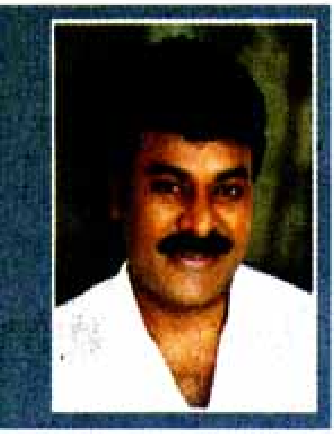
சமீபத்தில் நடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து '✓' பண்ணி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும். எங்கே.. உங்க பொது அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. தொலைக்காட்சியில் சமையல் நிகழ்ச்சி நடத்தியதற்காக எந்த நாட்டின் பிரதமரை அந்நாட்டு நீதிமன்றம் பதவி விலக உத்தரவிட்டுள்ளது?
   அ. இந்தோனேஷியா ☐ ஆ. தாய்லாந்து ☐ இ. மலேஷியா ☐

2. நடிகர் சிரஞ்சீவி தொடங்கியுள்ள கட்சியின் பெயர் என்ன?
   அ. ப்ரஜா ராஜ்யம் ☐ ஆ. ப்ரஜா பர்வம் ☐ இ. நட்சத்ர ராஜ்யம் ☐

3. புதுச்சேரியின் புதிய முதல்வர் யார்?
   அ. வைத்திலிங்கம் ☐ ஆ. ரங்கசாமி ☐ இ. அரங்கநாயகம் ☐





4. 'பான் அட்டை' (Pan Card) என்பது எந்தத் துறையினரால் வழங்கப்படுகிறது?
அ. மென்பொருள் ☐ ஆ. பி.பி.ஓ ☐ இ. வருமானவரி ☐

5. ஆஸ்திரேலிய அரசு சமீபத்தில் யாருடைய நூற்றாண்டைக் கொண்டாடியது?
அ. லில்லி ☐ ஆ. ரஞ்சித்சிங் ☐ இ. டான் ப்ராட்மென் ☐

6. மன்மோகன்சிங், கருணாநிதி ஆகியோருடன் யாருக்கு சென்னை பல்கலைக்கழகம் டாக்டர் பட்டம் அளித்தது?
அ. அப்துல் கலாம் ☐ ஆ. சமர்த்யா சென் ☐
இ. சோனியா காந்தி ☐

7. அடுத்த ஒலிம்பிக்ஸுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள இடம் எது?
அ. கிரீஸ் ☐ ஆ. கலிஃபோர்னியா ☐ இ. லண்டன் ☐

8. தங்கள் கட்சி ஆட்சிக்கு வந்தால் பூரண மதுவிலக்கு என்று அறிவித்திருப்பவர் யார்?
அ. ராமதாஸ் ☐ ஆ. சிரஞ்சீவி ☐ இ. மாயாவதி ☐

9. சமீபத்திய டெல்லி குண்டுவெடிப்பில் முதல் குண்டு வெடித்தது எந்தப் பகுதியில்?
அ. கன்னாட் ப்ளேஸ் ☐ ஆ. லோடி மார்க் ☐ இ. கரோல் பாக் ☐

10. ரஜினியின் 'சுல்தான் தி வாரியர்' எனும் அனிமேஷன் படத்தின் கதாநாயகி யார்?
அ. விஜயலட்சுமி ☐ ஆ. இலியானா ☐ இ. ஐஸ்வர்யா ராய் ☐

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி - 9 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.10.2008

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....


FIRST NATIONAL AWARD WINNER FOR QUALITY WET GRINDER
PML
PONMANI
Hi-Power Wet Grinder
An ISO 9001-2000 Company
5
Unbelievable Grinding Time 10-20 minutes
PRINCE 2 Litres
Free attachments - Atta Kneader & Coconut Scraper worth
Rs 600/-
Exchange Offer upto Rs. 1500/-
Conditions apply
5 in 1
Total Kitchen Machine
Rice & Dal Grinding 10 - 15 Minutes
Chutney & Masala Grinding 5 - 10 Minutes
Atta Kneading 3 - 5 Minutes
Coconut Scraping - 2 Minutes
Fruits Squeezing - 1 Minute
PEARL + 1.25 Litres
Mfn. : Ponmani Industries, Coimbatore. Branches : Palakkad - 093498 89853, Mumbai - 093236 44992,
Tamil Nadu : Ponmani Agency (Distributor) Coimbatore - 0422 2599430, 94426 27033,
Chennai - 94426 28034, Madurai - 94426 27031, Trichy - 94426 27035, Tirunelveli - 94426 27030.
website : www.ponmaniwetgrinders.com, e-mail : bponmani@yahoo.co.in
AN ISO 9001-2000 COMPANY PRODUCT


அத்திரி மகரிஷி மகா துல்லிய
நாடி ஜோதிட நிலையம்
நாடி ஜோதிடர் : C. சங்கரநாயனார்
பழங்கால ஓலைச் சுவடிகள் வாயிலாக (ஆண்-வலது) (பெண்-இடது) கைபெருவிரல்ரேகை கொண்டும் (அல்லது) ஜாதகத்தைக்கொண்டும். நடப்பு முதல் ஆயுள் வரை பலன்கள்.
❖ தற்கால பிரச்சனைகள், தனம், கல்வி (எவ்விதமான படிப்பு).
❖ சகோதர, சகோதரிகளின் வாழ்க்கை, அவர்களால் ஏற்படும் நன்மைகள், தீமைகள்.
❖ தாயார், தகப்பனார், மனை, பூமி, வீடு, வாகனம், அதிர்ஷ்டம்.
❖ குழந்தை பிறப்பு, புத்திரபாக்ய தடை, விலகவழிகள், குழந்தைகள் படிப்பு.
❖ திருமண வரன் பற்றி விபரமான சாட்சிகள்.
❖ உத்தியோக அமைப்பு, வெளிநாட்டு யோகங்கள்.
❖ வெளியே சொல்ல இயலாத மன போராட்டங்கள், அதற்கான தீர்வு.
❖ துல்லிய பலன்கள், நிரந்தர தீர்வு.
(முன் அனுமதி பெற்று வரவும், ஜாதகம் இருந்தால் கொண்டு வரவும்)
வெளிமாநில, வெளிநாட்டு, பிரச்சனைகளை தபால் மூலமாகவும், தெரியபடுத்தி தீர்வு காணலாம்.
● அத்திரி மந்திராலயம், 1/22, (மாடியில்) முதல் மெயின் ரோடு, வெங்கடேஷ்வரா நகர், ராமாபுரம், (வழி மார்க்கம்) S& S Bus Stop, மவுண்ட்-பூந்தமல்லி ரோடு, சென்னை - 89.
செல் : 97873 02255 / 97900 73221
● அத்திரி மந்திராலயம், கவிமணி நகர், கன்னியாகுமரி ரோடு, சுசீந்திரம் - 629704. போன் : 04652-243663 செல் : 9894903322
● அத்திரி மந்திராலயம், 37, P.S.K. நகர் பஸ் ஸ்டாப், போஸ்ட் ஆபீஸ் அருகில், இராஜபாளையம் - 6261081. செல் : 9894707890, 9894903322



கீழே உள்ளவற்றை சரியாகப் பொருத்துங்கள்:-

1. சமையலின்போது பச்சை பட்டாணியின் இயற்கை வண்ணம் கெடாமலிருக்க ☐
2. கீரைகள் அதிக நேரம் விடாமல் இருக்க ☐
3. எலுமிச்சை கெட்டியாக இருந்து சாறு பிழிய முடியவில்லையென்றால்... ☐
4. பச்சை மிளகாயை அதிக நாட்களுக்கு ஃப்ரெஷ்ஷாக வைத்திருக்க ☐
5. சாதம் வெண்மையாகக் காட்சியளிக்க ☐
6. சூப்பில் உள்ள அதிக உப்பைக் குறைக்க ☐
7. நினைவாற்றலுக்கு... ☐
8. காலிஃப்ளவரில் உள்ள பூச்சிகள் இறக்க ☐

அ) வெந்நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும்
ஆ) உருளைக் கிழங்கைச் சேர்க்க வேண்டும்
இ) துளி சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும்
ஈ) எலுமிச்சைச் சாறு சிறிது சேர்க்க வேண்டும்
உ) காம்பை நீக்கிவிட வேண்டும்
ஊ) நாளிதழில் சுற்றி வைக்க வேண்டும்
எ) உப்பு தெளிக்க வேண்டும்
ஏ) வல்லாரைக் கீரை பயன்படும்

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாகப் பொருத்தி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.10.2008

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 22 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

தமாஷ் கற்பனை

இந்தத் தீபாவளிக்கு டுபாக்கூர் பட்டாசுக் கம்பெனி தயாரித்திருக்கும் ஸ்பெஷல் வெடிகளின் டமால் டுமீல் அணிவகுப்பு!

கமல் ஸ்பெஷல்: உங்க வீட்டு வாசல்ல வச்சா, 'ஓ...ம்' என்று ஒலித்துக்கிட்டே போய் பத்து வீடு தள்ளி பத்து கெட்டப்பில் வெடிக்கும் பக்கா வெடி! வேர்ல்டு ஸ்பெஷல் வெடி இது!

ரஜினி ஸ்பெஷல்: இங்க வெச்சா... அங்க அங்கே போய் வெடிக்கும் சூப்பர் ஸ்பெஷல் வெடி இது! அங்கேன்னா... அதாங்க இமயமலைக்கே போய் இறங்கி வெடிக்கும். இல்லேன்னா வெடிச்சுட்டு இறங்கும். ச்சும்மா... பறக்கும்ல!

தளபதி ஸ்பெஷல்: யார் யார்க்கெல்லாம் அண்ணன் இருக்காங்களோ அவங்கெல்லாம் வெடிச்சாதான் வெடிக்கக்கூடிய வெரி ஸ்பெஷல் விஜய் வெடி இது! பாசக்கார புள்ளைங்க பட்டாச அவங்க வீட்ல கொளுத்துனா 'அண்ணே!' அப்டீன்னு பாசத்தோட சவுண்ட் கொடுத்துக்கிட்டு போய் அண்ணன் வீட்டு வாசல்லதான் வெடிக்குங்ண்ணா!

'தல' ஸ்பெஷல்: பயந்த சுபாவம் உள்ளவங்க இத வெடிக்காதீங்க. ஏன்...

ஸ்டார் ஸ்பெஷல்





வெடிகள்!

படிக்கக்கூட வேண்டாங்க! ஏன்னா நீங்க வாசல்ல வெடியக் கொளுத்திட்டு உள்ள வருவீங்க. பாத்தா உங்க 'தல'யில உக்காந்து வெடிக்கும்ங்க. ஆனா, வெடிய 'தல' கீழா வச்சு கொளுத்துனா அடுத்தவங்க 'தல'யில போய் வெடிக்கும் அருமையான வெடி.



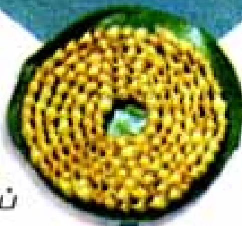
கேப்டன் ஸ்பெஷல்: ரொம்ப பவர்ஃபுல்லான ராக்கெட் ஸ்பெஷல் வெடி இது. இந்த வெடிய நீங்க உங்க வீட்டு வாசல்ல வெச்சு கொளுத்தினா, அது போய் வெடிக்கிற இடம் நிச்சயம் கோட்டைதான். இந்த வெடிய வாங்காம நீங்க 'கோட்டை' விட்டுடாதீங்க.

சிம்பு ஸ்பெஷல்: சொன்னா நம்புங்க. இந்த வெடிய உங்க வாசல்ல வெச்சு கொளுத்துனா அது பக்கத்து வீட்டு வாசல்லயோ, எதிர்த்தவீட்டு வாசல்லயோ வெடிச்சு 'வம்பு' பண்ணி விட்டுடும். தெம்போட வெடிச்சு ஜமாய்ங்க!

த்ரிஷா ஸ்பெஷல்: ஸ்லிம் அண்ட் ஸ்பீடு ஸ்பெஷல்ங்க இது! உங்க வீட்ல வைக்கிற வெடி ஈ.சி.ஆர்.-ல போற கார்கிட்ட போய்தான் வெடிக்கும்!

- சோனா மணிமொழி,
மயிலாடுதுறை

தீபாவளி பட்சண



சந்திர கலா

தேவையான பொருள்கள்:

சலித்த மைதாமாவு - 1 கப்
சீரகப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
மிளகுப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

மைதாவுடன் சீரகப்பொடி, மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். நெய்யை உருக்கி விடவும். சிறிது நீர் விட்டுப் பூரிமாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். 20 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு, பெரிய அப்பளமாக இட்டு கத்தியால் ரிப்பன் போல் தேவையான அகலத்தில் வெட்டவும். 3'' நீளத்துக்கு குறுக்கே வெட்டவும். 3 துண்டுகளை எடுத்து ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து ஓரத்தை மட்டும் அழுத்தி ஒட்டி சிறிது சுருட்டி விடவும். இலேசாக முறுக்கினாற் போல் வளைத்துக் காயும் எண்ணெயில் போடவும். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். ஆறியதும் பரிமாறவும்.

**- ஜானகி ராஜகோபலன்,
சென்னை - 61**

மசாலா இட்லி

தேவையான பொருள்கள்:

இட்லி துண்டுகள் - 15
ரசப்பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய்

கசகசா மகிழம்பூ

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசிமாவு - 2 கப்
பொட்டுக் கடலைமாவு - ½ கப்
அரைத்த முந்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
கசகசா - ½ டீஸ்பூன்
உருக்கிய நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

நவதானிய மிக்ஸர்

தேவையான பொருள்கள்:

நெல் தவிர மற்ற தானியங்கள் - 100 கிராம்
காரப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப
எண்ணெய் - ½ கிலோ







விட்டு, இட்லி துண்டுகளைப் பொன்னிற மாக கரகரப்பாகப் பொரிக்கவும். சூடாக இருக்கும் போதே உப்பு, ரசப்பொடி, மஞ்சள் பொடி தூவி, மிதமான தீயில் வதக்கிப் பரிமாறவும்.

- எஸ்.சசிரேகா, நங்கநல்லூர்

செய்முறை:
2 கப் நீரை நன்கு சூடாக்கவும். அதில் எல்லா மாவுகளையும் போட்டு நெய் விட்டு உப்பு, கசகசாவும் போட்டு நன்கு பிசையவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து, பெரியதாக ஒரு கண் உள்ள மகிழம்பூ அச்சில் பொரிக்கவும். சுவையான மாறுபட்ட மகிழம்பூ முறுக்கு ரெடி!

- ஜா.ரா.கோபாலன், சென்னை - 61

செய்முறை:
நவதானியங்களை 4 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். வடிகட்டி நன்றாக உலரவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பொரித்தெடுக்கவும். காரப்பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை கலந்து வைக்கவும்.

- ஆர்.உமா மகேஷ், ஆதம்பாக்கம்

மாடர்ன் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

ரஸ்க் - 15
குட் - டே பிஸ்கட் - 5
சர்க்கரை - 1½ கப்
சாக்லேட் பவுர் - 2 டீஸ்பூன்
முந்திரி பருப்பு, பாதாம் பருப்பு - 10
நெய் - 1 கப்

செய்முறை: ரஸ்க்கையும், குட்டே பிஸ்கட்டையும் மிக்ஸியில் நன்றாக பொடித்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையை கம்பிப் பாகு வைத்து, இந்தத் தூளை அதில் போடவும். சாக்லேட் பவுடரை சிறிது பாலில் கரைத்து ஊற்றவும். சுருண்டு வரும்போது நெய்யை ஊற்றி அல்வா பதம் வரும் வரை கிளறவும். முந்திரி, பாதாம் பருப்பைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

- எஸ். வசந்தா சுப்ரமணியன்



அம்பலமாகுமா

செப்டெம்பர் 8ம் தேதி பிரான்ஸ், சுவிட்சர்லாந்து எல்லையில் உள்ள ஒரு நகரத்தில் எல்.ஹெச்.சி. என்னும் பிரம்மாண்டமான கருவி செயல்படத் துவங்கியுள்ளது. அதன் முக்கிய நோக்கம் அண்டசராசர ஆதியைத் தேடுவதுதான்!

13.7 பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த, 'பிக் பேங்' எனப்படும் பிரபஞ்ச ஒளி நிகழ்ச்சியை மீண்டும் நடத்தி ஆராய, ஸ்டீபன் ஹாக்கிங் எனப்படும் பிரபல ஆங்கிலேய கணிதவியல் மற்றும் பௌதிக விஞ்ஞானி முதல் ஜம்மு-காஷ்மீர் பல்கலைக்கழக பௌதிக மாணவன் வரை காத்திருக்கின்றனர்.

'ஆதி' என்பது நமது பிரபஞ்சத்தின் பிறப்பையே குறிக்கும். பிரபஞ்சம் என்பது நமது உலகம், சூரியன், சந்திரன், சனி, சுக்கிரன் போன்றவற்றை அடக்கிய சூரிய மண்டலத்தையும், ஆல்பா சென்சரி, ஜெமினி, ஓரியன் சிரியஸ் போன்ற நட்சத்திர கூட்டம் போன்ற பால்வீதி கேலக்ஸியையும் அடக்கியதாகும்.

ஊசி முனையைவிட சிறியதாக இருந்த விநோத சக்தி ஒன்று வெடித்துச் சிதறியபோது உண்டானதுதான் மேற்கண்ட அனைத்துமே!

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருள்களும் அணுக்களால் ஆனவை. ஓர் அணுவுக்கும் மற்றொரு அணுவுக்கும் உள்ள வேறுபாடு அதன் கருவினால் உருவாகிறது. அணுவின் கருவில் உள்ளது புரோட்டான் மற்றும் நியூட்ரான். புரோட்டான்கள் +ve துகள்.

நேர்மறை எதிர்க்கும் எதிர்மறை நெருங்கும் என்பது அடிப்படை விதி. அதாவது, புரோட்டான் எலக்ட்ரானை ஈர்க்கும். ஆனால், மற்றொரு புரோட்டானை எதிர்க்கும். இது காந்த விசைக்கும் பொருந்தும்.

அணுக்கருவில் உள்ள புரோட்டான்கள் விலகி செல்ல விடாமல் இழுத்து ஒன்று சேர்த்து இருக்கும் விசை எது? ஆதியில் இருந்த ஒளிமயமான சக்தியின் தன்மை என்ன? பிரபஞ்சம் உண்டானது எப்படி? பிரபஞ்சம் வெடித்துச் சிதறுவதற்கு முன்னால் என்ன இருந்தது?

எல்.ஹெச்.சி.யின் செயல்பாடுகளினால் மேற்கண்ட வினாக்களுக்கு பதில் தெரியக்கூடும் என்பது நம்பிக்கை!

சக்தியும் பொருளும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றத்தக்கவை என்பது ஆல்பர்ட் எயின்ஸ்டின் விதி. இந்த எல்.ஹெச்.சி, ஆராய்ச்சிகள், நம்முடைய பிரபஞ்சம் உண்டாகக் காரணமாக இருந்த சக்தியை செயற்கையாக உண்டாக்க முயற்சிக்கிறது. அப்போது நமது மனித இனத்தின் விதி என்ன? இந்தப் பூமி பந்து என்ன ஆகும்? உயிர் என்பது என்ன? நாம் ஒரு இரும்புத் துண்டை போலவோ ஒரு கல்லைப்போலவோ பல கோடி ஆண்டுகள் வாழ முடியுமா? போன்ற பல கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்கக்கூடும்.

ஆல்பர்ட் எயின்ஸ்டீனின் விதியை சரிபார்க்க சென்ற எடிங்டன் என்ற விஞ்ஞானியின் குழுவில்

ஆதியின் ரகசியம்?



ஒரு இந்தியர் கூட இல்லை. ஆனால், தற்போது ஆரம்பித்திருக்கும் இந்தப் பரிசோதனையில் இந்தியா பங்கு பெற்றுள்ளது பெருமையான விஷயம்.

ஆதி அந்தம் இல்லாதவனே கடவுள் என்றுணர்ந்து ஆத்மாவுக்குள்ளேயே கடவுளைத் தேடும் நமக்கும் ஆதியை ஆராய்ச்சி சாலையில் தேடும் ஐரோப்பியர்களுக்கும் ஆதியின் அற்புத ரகசியம் அம்பலமாகுமா?

- அஷ்வின் சிவகுமார்,
ஈ.சி.ஈ., மூன்றாம் ஆண்டு,
சாய்ராம் பொறியியல் கல்லூரி, மேற்கு தாம்பரம்

போட்டி முடிவு!



ரூ.100/- பரிசு பெறும் ஜோர் கற்பனை!

ஒலிம்பிக் மெடலாளிகளின் ஜாலி கமெண்ட்!

''குண்டு சுட்டதும் குத்து விட்டதும் வானம் தொட்டது இந்தியா!''

— என். பாலாஜி, பி.காம்., ராஜேஸ்வரி வேதாச்சலம் அரசு கலை கல்லூரி, செங்கல்பட்டு

ஒன்று, இரண்டு இங்கே; மூன்று மூன்று எங்கே?

— எஸ்.பிரபாகரன், பி.எஸ்ஸி. கணிதம் மூன்றாம் ஆண்டு, டி.டி.எம்.என்.எஸ்.கல்லூரி, டி.கள்ளிகுளம், நெல்லை மாவட்டம்

அபிநவ்பிந்த்ரா சுஷில் குமாரைப் பார்த்து ''சுட்டால் தங்கம் கிடைக்காது; ஜெயில்தான் கிடைக்கும்!''

— ஆர்.ஷிபானா ஜாஸ்மின், பி.எஸ்ஸி., ஐ.டி. மூன்றாம் ஆண்டு, ஆதிசுஞ்சனகிரி மகளிர் கல்லூரி, கம்பம்

''கண்ணு பட்றாம'' கண்ணுகளா!

— சி.செல்வ சுந்தரி, எம்.ஏ., முதலாம் ஆண்டு, (அஞ்சல் வழி) எம்.எஸ். பல்கலைக்கழகம், நெல்லை

அண்ணே! சுட்டுறாதீங்க நான் தான் மெடல் வாங்கிட்டேனுல்ல!

— எஸ்.ஜே.தனுஜா, பி.காம்., மூன்றாம் ஆண்டு, ஸ்ரீகிருஷ்ணா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்

ஹாய் பாய்ஸ் & கேர்ள்ஸ்!



ஆன்லைனிலும் பூஞ்சாரல்!

திரும்பிய இடமெல்லாம் நம்ம 'பூஞ்சாரல்' பேச்சுதான். ஸ்டூடன்ட்ஸ் எல்லாருமா யூத் ஸ்பெஷலான ஆர்கூட்டிலும் 'பூஞ்சாரல்' பற்றிய செய்திகளை அப்டுடேட்டாகப் பகிர்ந்து கொள்வது சந்தோஷமாக உள்ளது. அதுவும் கும்பகோணம் எஸ்.ஆர்.ஸி. கல்லூரி மாணவர்கள், சென்னை குருநானக் கல்லூரியும் காட்டும் ஆர்வம் அடேங்கப்பா! www.orcut.comல் நுழைந்தால் நீங்களும் **'பூஞ்சாரல்'** செய்திகளைப் படித்து, ரசித்து, பகிர்ந்து மகிழலாமே!

அதுமட்டுமா? www.mangayarmalaronline.comலும் இனி பூஞ்சாரல் பக்கங்களைப் பார்த்து ரசிக்கலாம்! தங்களுடைய படைப்புகளையும் கருத்துப் பரிமாற்றத்தையும் மங்கையர் மலர் இதழிலும் வெப்சைட்டிலும் வரவேற்கிறோம்.

Post your comments please.

- ஆர்.





“எது பிடிக்கலை?”

"மது அருந்துங்கள், புகைப் பிடியுங்கள், பல பரிசுகளை வெல்லுங்கள்."

"என்னய்யா குடிய கெடுக்கற? என்ன பரிசு?"

"முதல் பரிசு கல்லீரல் நோய்; இரண்டாம் பரிசு புற்று நோய், மூன்றாம் பரிசு மரணம்!"





பொருளாதாரப் பேராசிரியர்: ஃபைனான்ஸ் கம்பெனி ஆரம்பிக்கத் தேவையான தகுதிகள் என்ன?

மாணவர்: ஒட்டபந்தயத்தில் கலந்துகிட்டு, சான்று பெற்றிருக்கணும் ஸார்!

"நம்ம கல்யாண நாளுக்குக்கூட பாயசம் செய்து தராத நீ... இப்போ எதுக்கு திடீர்னு பாயசம் செஞ்சு தர்றே...?"

"பக்கத்து வீட்டு பாமாவோட வைர நெக்லஸ் தொலைஞ்சு போயிடுச்சாமில்லே!"





"எதற்காக ஸ்கூட்டர்ல வந்து உங்க மாமியாரை இடிச்சீங்க?"

"பிரேக் பிடிக்கலை யுவர் ஆனர்!"

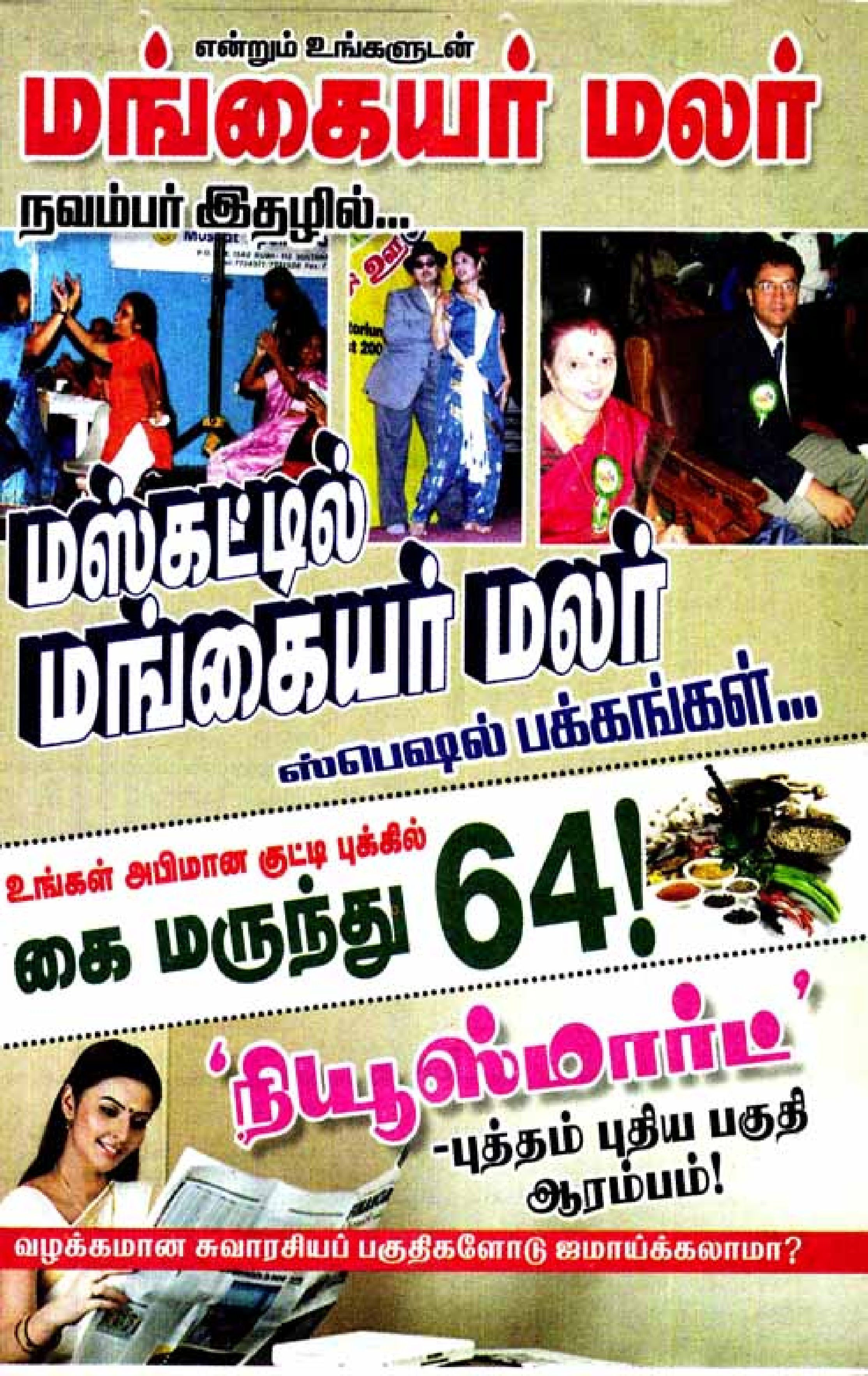
"பிரேக் பிடிக்கலையா, இல்ல... மாமியாரைப் பிடிக்கலையா?"

"இந்த ஆபரேஷன் மட்டும் பண்ணல... இன்னும் ஒரு மாசத்துல நீ செத்துப் போய்டுவேய்யா...!"

"அந்த ஒரு மாசமாவது உயிரோட இருந்துட்டுப் போயிடறேனே டாக்டர்."



- ச.செல்வக்குமார்,
இராமசாமி செட்டியார் நகர
மேல்நிலைப்பள்ளி, சிதம்பரம்


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
நவம்பர் இதழில்...
மஸ்கட்டில்
மங்கையர் மலர்
ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்...
உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில்
கை மருந்து 64!
'நியூஸ்மார்ட்'
-புத்தம் புதிய பகுதி
ஆரம்பம்!
வழக்கமான சுவாரசியப் பகுதிகளோடு ஜமாய்க்கலாமா?

தீபாவளி பட்சணம்

கரகர தட்டை



தேவையான பொருள்கள்:

அரிசிமாவு - 8 கப்
உளுத்தமாவு - 1 கப்
தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப்
உளுத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு - 25 கிராம்
காரப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
வெண்ணெய் - 20 கிராம்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு இவற்றை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். அரிசிமாவு, உளுத்த மாவு, தேங்காய்த்துருவல், வெண்ணெய், பெருங்காயம், உப்பு இவற்றுடன் ஊற வைத்த கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். காரப் பொடி கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் சூடானதும் தட்டைகளாகத் தட்டிப் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

- ஆர்.உமா மகேஷ்,
ஆதம்பாக்கம்

புதினா சீஸ் பக்கோடா

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - 200 கிராம்
அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
புதினா தழை - 1 கப்
பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சத்தான டிரை ஃப்ரூட் லட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

பேரீச்சம்பழம் - ¼ கிலோ
முந்திரி, பிஸ்தா, பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்
தேன் - 4 தேக்கரண்டி
துருவிய கொப்பரை - 1 கப்
செர்ரி பழம் - 100 கிராம்
பனங்கற்கண்டு - 100கிராம்

கண்கவர் காராசேவ்

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசிமாவு - 4 கப்
கடலை மாவு - 4 கப்
காரப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உருக்கிய டால்டா - 50 கிராம்
உப்பு - தேவையான அளவு
பொரிக்க எண்ணெய் - ½ கிலோ

108





சீஸ் துருவல் - ½ கப்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் தண்ணீர் விடாமல் பிசைந்து, பக்கோடா போல் உதிர்த்துப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசிரேகா, நங்கநல்லூர்

செய்முறை:
பேரீச்சம்பழம், முந்திரி, பிஸ்தா, எல்லா வற்றையும் நீளவாக்கில் வெட்டிக்கொள்ளவும். கொப்பரைத் துருவலை வாணலியில் இலேசாக வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து தேனையும் சேர்த்துப் பிசைந்து லட்டு பிடிக் கவும். சத்தான டிரை ஃப்ரூட் லட்டு ரெடி!

- ஹேமா பகவான்தாஸ், சென்னை - 64



செய்முறை: அரிசிமாவு, கடலை மாவு, காரப்பொடி, பெருங்காயம், உப்பு இவற்றை கலந்து கொள்ளவும். காய்ச்சிய டால் டாவை விடவும. சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். பூந்தி செய்யும் ஜாரணி கரண்டியில் இந்தக் கலவையைத் தேய்த்தால் காரா சேவ் வடிவத்தில் மாவு விழும். காய்ந்த எண்ணெ யில் இதைப் பொரித்து எடுக்கவும்.

- ஆர்.உ.மகேஷ், சென்னை-88

ஆப்பிள் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:
ஆப்பிள் துருவல் - 200 கிராம்
கோதுமை மாவு - 200 கிராம்
நெய் - 100 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள் - சிறிது
சர்க்கரை - 400 கிராம்
பால் - 200 மில்லி
முந்திரி - சிறிது
கேசரி பவுடர் - சிறிது

செய்முறை: பாலில் ஆப்பிள் துருவலைப் போட்டு வேக விடவும். நன்றாக வெந்தபின் கையினால் மசிக்கவும். இத்துடன் கோதுமை மாவைக் கலந்து கரைத்து கேசரி பவுடர் சேர்த்துக் கிளற வும். சர்க்கரையையும் சேர்த்து சற்று இறுகியதும் நெய் சிறிது சிறிதாக கலந்து கிளறவும். அல்வா பதம் வந்ததும், முந்திரி, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து இறக்கிவிடவும்.

- அ.ருக்மணி, தேனி



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 3036/75 • Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08-Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08-Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-2

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR அக்டோபர் 2008




M·A·C
THE ULTIMATE IN THE ART OF MAKEUP
For the occasion of a lifetime, glow the Naturals way!
Looking forward to look your best at your wedding? Walk into Naturals Bridal Studio.
We offer a special package with products from M.A.C. - the world leader in makeup. So you can glow with an international radiance at your once-in-a-lifetime occasion - your wedding!
AVAIL ATTRACTIVE BRIDAL PACKAGES FOR BOTH BRIDES & GROOMS
naturals
SPA & SALON
FOR APPOINTMENTS CALL: 24455142 / 42171709
● BRIDAL MAKE-UP ● HAIR STRAIGHTENING ● REBONDING ● PERMING ● COLORING ● FACIALS ● PEDICURE & MANICURE ● BODY MASSAGE & MORE...
• Airport: 22561134 • Alwarpet: 65195851 • Anna Nagar (W): 32429169 • Ashok Nagar: 24719558 • Coimbatore: 4393917 • Coimbatore (II) 4367765 • Karur: 240997 • Kilpauk: 42858382 • Kochi: 4000641 • Kodambakkam: 24730089 • Kottivakkam: 24513010 • Mogappair: 26566605 • Nungambakkam: 28331415 • OMR: 43593670 • Pudhucherry: 4500330 • Spencer's: 45514050 • Tirupur: 4331498 • T.Nagar: 28152700 • Velachery: 22593121



தீபாவளி பட்சணம்

காரத் துக்கடா



தேவையான பொருள்கள்:

கோதுமை மாவு - ¼ கிலோ
மிளகாய்ப்பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள் - வாசனைக்கு
எள்ளு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரிக்க
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வாயகன்ற பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயத்தூள், எள், உப்பு எல்லாவற்றையும் இட்டு, அளவான தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்திமாவு போல பிசையவும். மிக மெல்லிய அப்பளங்களாக இட்டு, சோமாஸ் கரண்டியால், டைமன்ட் வடிவில் துண்டங்களாக்கவும். சீரான தணலில் துக்கடாவை இட்டு, பொன்னிறமாக பொரிக்கவும். மேலும் காரம் தேவைப்படுபவர்கள், சிறிது மிளகுப் பொடி கலந்து, குலுக்கி வைக்கவும். மொறு மொறுப்பாக சுவையாக இருக்கும்.

உப்பல் வடை

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசிமாவு - ¼ கிலோ
பச்சை மிளகாய் - 5
பொட்டுக்கடலை - 25 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 மூடி
பெருங்காயம் - சிறிது
எண்ணெய் - பொரிக்க
உப்பு - தேவையான அளவு

மொசுறு போண்டா!

தேவையான பொருள்கள்:

பாம்பே ரவை - ¼ கிலோ
புளித்த கெட்டித் தயிர் - ¼ கிலோ
ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 10
நறுக்கிய இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்த மல்லி - சிறிது

சேனை நட்சத்திர முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள்:

வேக வைத்த சேப்பங் கிழங்கு - 100 கிராம்
அரிசி மாவு - ¼ கிலோ
சீரகம், எள்ளு - தலா ½ டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - பொரிக்க

108





செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில், அரிசி மாவு, பொட்டுக் கடலை, தேங்காய்த் துருவல், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு இட்டு, கெட்டியாகப் பிசையவும். வடையைவிட சற்று மெல்லியதாக, அதே சமயம் அகலமாகத் தட்டி பொரித் தெடுக்கவும். ருசியான, அதிக செலவில்லாத உப்பல் வடை தயார்!

பெருங்காயம், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: ரவை, தயிர், முந்திரிப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, பெருங்காயம், உப்பு எல்லாம் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்பு, பொன்னிற போண் டாக்களாகப் பொரிக்கவும். புளிப்பும் உறைப்புமாக சுவையான போண்டா தீபாவளி ஸ்பஷெலாக மணக்கும்! இது கர்நாடக மாநிலச் சிற்றுண்டி!



வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

வெந்த சேப்பங்கிழங்கை, தோலுரித்து மிக்ஸியி லிட்டு மசிக்கவும். அதனுடன் அரிசிமாவு, சீரகம், எள்ளு, பெருங்காயம், உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து அளவான தண்ணீர் ஊற்றிப் பிசையவும். முள்ளு முறுக்கு அச்சைப் போட்டு, பிழிந்தெடுக்கவும். வாயில் போட்டால் வெண்ணெயாகக் கரையும் இந்த நட்சத்திர முறுக்கு.

ராஜஸ்தானி ஸ்பெஷல் வடா!

தேவையான பொருள்கள்:

ஊற வைத்த உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கிலோ

ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு - 75 கிராம்

முந்திரிப் பருப்பு, வெள்ளரி விதை, முலாம் பழ விதை, பூசணி விதை - தலா 25 கிராம்

மிளகுத் தூள், மிளகாய்த் தூள், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: உளுத்தம் பருப்பை ஒன்றிரண்டாக கெட்டியாக அரைக் கவும். அதனுடன் ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, வெள்ளரி, முலாம்பழ, பூசணி விதைகள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு எல்லாம் சேர்த்துப் பிசையவும். மெல்லிய வடை களாகத் தட்டி, நடுவில் ஓட்டை இட்டு, பொரித்தெடுக்கவும். சற்றே காஸ்ட்லியான, ஆனால் ருசியான வடா தயார்!

- சங்கமித்ரா, சென்னை

எச்சரிக்கை

உலுக்கிப் போட்ட குலுக்கல்!

ஒருமுறை போன் வந்தது. எடுத்ததும், ''வாழ்த்துக்கள்... உங்களுக்குப் பரிசு கிடைத்திருக்கிறது. வந்து வாங்கிச் செல்லுங்கள்'' என்றார்கள். சென்னை விமான நிலையம் அருகில் உள்ள ஹோட்டலில் சந்திக்கச் சொல்லி, நேரமும் தேதியும் சொன்னார்கள். என்ன என்று விசாரித்தபோது, ''தொலைபேசி எண்களை எடுத்து குலுக்கிப் போட்டதில் உங்கள் பெயர் (நம்பர்) வந்தது'' என்றார்கள். பரிசு என்றதும், ஒரே மகிழ்ச்சி! குறைந்தது இரண்டு நாளில் பத்து தடவையாவது ஃபோன் செய்திருப்பார்கள்.

நானும் என் மனைவியும் ஆட்டோவில் போய்ச் சேர்ந்தோம். எங்களை வரவேற்று ஒரு மேஜையில் உட்காரச் சொன்னார்கள். எங்களைப் போலவே பலரும் ஏற்கெனவே உட்கார்ந்திருந்தார்கள். பிஸ்கெட்டும் டீயும் கொடுத்தனர். ஒருவர் எங்கள் முன் உட்கார்ந்து, ஹலோ சொல்லி, பேச ஆரம்பித்தார். பேசினார்... பேசினார்... பேசிக்கொண்டே இருந்தார்.

அவர்கள் நிறுவனத்தின் ஒரு திட்டத்தில் சேரும்படியும் அதற்கு முப்பத்தேழாயிரம் ரூபாய் கட்ட வேண்டும் என்றும், அடுத்த மாதம் இதற்கு நாற்பத்தைந்தாயிரம் கிடைக்கும் என்று மூளைச் சலவை பண்ணிப் பார்த்தார். என் மனைவி கூட, ''பரவாயில்லையே, எட்டாயிரம் லாபமாச்சே!'' என்று என்னிடம் சொன்னாள்.

''உங்களுக்கான பரிசு'' என்று அழகிய பேக்கிங்கை எங்களிடம் கொடுத்தார்கள். யோசித்துச் சொல்வதாகக் கூறினேன். விண்ணப்பத்தில் கையெழுத்துப் போடும்படி அவரும், என் மனைவியும் கூற, நானும் போட்டுவிட்டேன். பரிசை வாங்கிக்கொண்டு, மீண்டும் ஆட்டோ பிடித்து வீட்டுக்கு நாங்கள் வருவதற்குள், அந்த நபர் பைக்கில் வந்து காத்திருந்தார். ''செக் கொடுத்தால் போதும்'' என்றார்.

நான் ''இப்போது முடியாது. முடிந்தால் நானே ஃபோன் செய்கிறேன்'' என்று கறாராகக் கூறி அனுப்பிவிட்டேன். பரிசைப் பிரித்துப் பார்த்ததில், அதில் ஒரு பீங்கான் டீ கப் இருந்தது. இதற்கு ஆட்டோ செலவு நூற்றி நாற்பது ரூபாய். தவிர பல மணி நேரம் வீண் அலைச்சல்தான் மிச்சம்.

இதுபோன்ற கொக்கி போடும் தொலைப்பேசி அழைப்புகளை நிராகரித்து விடுவது நலம்!

- எஸ்.சிவசுப்ரமணியம், சென்னை





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன் : 22760612, 22762299
City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன் : 23714942

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 19 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற, மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் /வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்.

தீபாவளி மலரும்

அகிலா கார்த்திகேயன்

எழுத்தாளர் என்று திரிபுரசுந்தரிதான் தன்னைச் சொல்லிக் கொள்கிறாளே யன்றி, அத்தனை சிலாகித்துச் சொல்லும் அளவுக்கு தான் பேர் போன எழுத்தாளி யல்ல என்பது அவளேகூட அறிந்தது தான். 'கமலம்' இதழ் மட்டும்தான் போனால் போகிறதென்று இவள் அனுப்பும் பிதற்றல்களை ஒரு கரு ணைமனு கண்ணோட்டத்தில் பிரசுரம் செய்யத் துணிந்ததில், இவளும் துணிந்து தன் தத்துப்பித்து சமாசாரங்களைத் தொடர்ந்து அனுப்பி, அவர்களைத் தொல்லைப்படுத்திக்கொண்டிருந்தாள். அவர்களும் இவள் மனம் புண்படா மலிருக்க ஆடிக் கொன்றும், கோடி யில் ஒன்றுமாக எதையாவது அச்சேற்றி ஒரு அங்கீகாரம் கொடுத்திருந்தார்கள்.

திரிபுரசுந்தரியைப் பொறுத்த மட்டில் தீபாவளியென்றால் பட்டு, பட்சணம், பட்டாசு என்ற சுவாரஸ்யங் களுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டதாக தீபாவளி மலர் என்பதும் முக்கியமான அம்சமாக இருந்தது. ஒவ்வொரு தீபா வளிக்கும் சொதப்பலாக ஏதாவது ஒரு சப்ஜெக்டில் சப்ஜாடாக நான்கைந்து பக்கங்களை, கதை என்று நிரப்பி 'கமலம்'காரர்களுக்கு அனுப்புவாள்.

இவள் அனுப்பும் அசட்டுச் சமா சாரங்களையெல்லாம் முதலில் எரிச்சலோடு படித்துவிட்டு தூக்கி எறியும் 'கமலம்' ஆசிரியர், தூக்க முடியாத அம்மாம்பெரிய சைஸில் தயாராகும் தீபாவளி மலரின் ஒரு மூலையில் இதுவும் இருந்து தொலை யட்டுமென அவற்றை இடம்பெறச் செய்துவிடுவார்.

இப்படி தீபாவளிதோறும் தன் படைப்பைத் தாங்கிவரும் கமலம் தீபாவளி மலர்தான் தீபாவளி யையே நிறைவு செய்யும் அம்ச மென்பது திரிபுரசுந்தரி யின் மனோ பாவம்.

ஆனால் எல்லா வருடமும் தீபாவளிக்கு ஒருநாள் முன்பே 'கமலம்' தீபாவளி மலர் வந்துவிடு வது வழக்கம். ஏனோ இம்முறை இப்படி ஒரு வாரம் கழித்து வந்திருப் பது திரிபுரசுந்தரிக்குப் புரியாத விஷய மாக இருந்தது.

இன்னும் ஒரு சமாசாரமும் திரிபுர சுந்தரிக்குப் புதிராக இருந்தது. தீபாவளி சம்பந்தமாக ஒவ்வொரு வருடமும் பட்டு வாங்குவது, லட்டு செய்வது என பலதையும் எழுதி விட்டிருந்ததால், விட்டுவிட்ட ஒன்றான லேகியத்தை வைத்து ஒரு அச்சுப்பிச்சு கதையை கமலத்துக்கு எழுதி அனுப்பியிருந்தாள்.

தீபாவளி லேகியத்தை சிலாகித்து 'சிலேகியம்' என்று இவள் எழுதிய அந்தக் கதையை அனுப்பி, பிரசுரிக்க இயலுமா என்று கேட் டிருந்த திரிபுரசுந்தரியின்

திரிபுரசுந்தரியும்!



அப்பாவித்தனத்துக்காக வருந்திய கமலம்காரர்கள் பிரசுரம் செய்ய இயலாமைக்கு வருந்தி கதையைத் திருப்பி அனுப்பி விட்டிருந்தார்கள்.

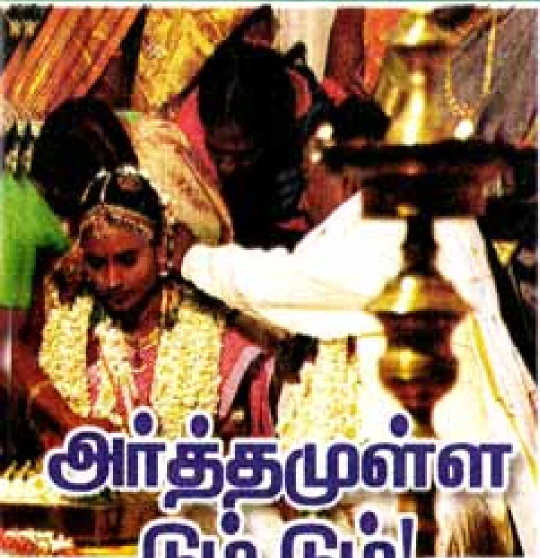
தீபாவளிக்கு ஒரு மாதம் முன்பே சிலேகியம் கதையைத் திரும்பப் பெற்றதில் திரிபுரசுந்தரிக்கு இந்த வருட தீபாவளியேகூட சுவாரஸ்யப் படவில்லை. ஆனால் ஒரு வாரம் கழித்து தீபாவளிக்கப்புறம் வந்திருக்கும் கமலம் தீபாவளிமலர், பெரும் சஸ்பென்ஸாக கதாசிரியை கையில் புரண்டுகொண்டிருந்தது.

பொருளடக்கத்தில் தன் சிலேகியம் கோடியில் முன்னூத்து ஐம்பதாம் பக்கம் என போட்டிருந்ததைப் பார்த்ததும் திரிபுர சுந்தரிக்குத் தன் கோபத்தை அடக்கமுடியவில்லை.

இந்த 'கமலம்'காரர்களுக்கு அப்படி என்ன வந்தது? இதை எப்போதும் போல தீபாவளிக்கு முன்னே அனுப்பியிருக்கலாமே என்ற லேசான கோபத்தோடு, திருப்பி அனுப்பிய கதையை எப்படி போட்டார்களென்று புரியாததால் குழப்பமாகவும் இருந்தது.

சரி, 'கமலம்'காரர்களையே கேட்டுவிடலாமென்று 'செல்'லை அழுத்தினாள்.

"ஹலோ! கமலம்



அர்த்தமுள்ள டும் டும்!

அருந்ததிபார்த்தல்: அருந்ததியைப் போல கற்பு நட்சத்திரமாகத் திகழ வேண்டும்.

பால்பழம் சாப்பிடுவது: பாலோடு சேர்ந்த பழம் போல வாழ்க்கை சுவையாக இருக்க வேண்டும்.

பூமணம்: புகழ் மணம் பரப்ப வேண்டும்.

மாங்கல்யம்: முதல் முடிச்சு கணவன் சொல்படி நடக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது முடிச்சு: தாய்தந்தையர் சொல்படி நடக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது முடிச்சு: தெய்வத்திற்கு பயந்து நடக்க வேண்டும்.

தாலி: கணவன் தரும் அன்புச் சின்னம்

தோடு: எதையும் காதோடு போட்டுக் கொள்; வெளியில் சொல்லாதே.

மூக்குத்தி: மூக்கு மணம் அறியும். மணக்க மணக்க சமைத்திடு.

வளையல்: கணவன் உன்னை வளைய வளைய வரும்படி அன்பு காட்டு.

மோதிரம்: எந்தச் செயலாலும் உன் கைத்திறன் மிளிரட்டும்.

- ஆர்.உஷா,
வத்தலக்குண்டு

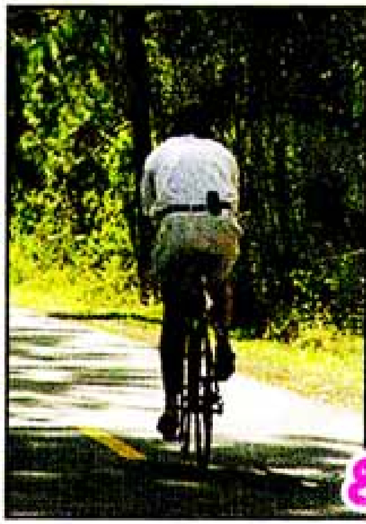
ஆசிரியரா... நான்தான் திரிபுரசுந்தரி பேசறேன். என்ன இப்படி பண்ணிட்டீங்க? ஆமாம்... நான் அனுப்பிய கதையைத் திருப்பி அனுப்பிட்டு அதையே போட்டிருக்கீங்க... தீபாவளிக்கு முதல்நாள் அனுப்பறதை ஒரு வாரம் கழிச்சு வேற அனுப்பியிருக்கீங்க... அதுவும் ஏன்னு புரியலையே?'' படபடவென்று கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்ட திரிபுரசுந்தரிக்கு ஆசிரியர் நிதானமாகப் பதில் தந்தார்.

''திரிபுரசுந்தரி! சொன்னா வருத்தப் படாதீங்க... உங்க கதை வர்றது உங்களுக்குத் தெரியவே கூடாதுன்னுதான் கதையை ஜெராக்ஸ் எடுத்துட்டு அதைத் திருப்பி அனுப்பிச்சோம்... தீபாவளிக்கு முன்னாலே தெரிஞ்சாலும் வம்புன்னுதான் ஒரு வாரம் கழிச்சு புத்தகத்தை அனுப்பினோம்.''

''............!''

''கதை வர்றது தெரிஞ்சா நீங்க முன் கூட்டியே ஃபோன், செல்ஃபோன், எஸ்.எம்.எஸ்., ஈமெயில்னு அத்தனை சாதனங்களையும் விடாம, எல்லார்கிட்டேயும் உங்க கதை வர்றதைச் சொல்விடறதா எங்ககிட்டே ஒருமுறை சொல்லியிருக்கீங்க...

எங்களுக்கு அத்தனை செலவு செஞ்சு போடற தீபாவளி மலர் எல்லாம் விக்க வேண்டாமா... ஏதோ போனா போகுதுன்னு நீங்க எழுதறதை நாங்க போடலாம்... ஆனா உங்க கதை மலர்லே வருதுன்னு தெரிஞ்சாலே ரொம்பப்பேர் வாங்கத் தயங்கறாங்க... நாலைந்து வருஷமா இதை அனுபவிச்சுட்டுத்தான் இந்த வருஷம் இதை 'சீக்ரெட்'டாக வைச்சோம். இந்த வருஷம் நல்ல 'சேல்ஸ்'. அதனாலே தீபாவளி கழிஞ்சு ஒரு வாரமானதாலே இனிமே கவலையில்லேன்னு அனுப்பினோம்.'' ஆசிரியர் அலுங்காமல் ஃபோனை வைத்தார்! ●



யோசி... விலைவாசி!

வீட்டுக்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம் என்பது போல், வீட்டுக்கு ஒரு சைக்கிள் வாங்குவோம். அவசரத்துக்கு மட்டும் டூவீலரைப் பயன் படுத்தலாம். நிதானமாகச் செல்லும் இடங்களுக்கு சைக்கிளில் செல்லலாம். கொஞ்சமாகக் காற்றை குடித்துவிட்டு சிறிய இடத்திலும் ஜம்மென்று உட்கார்ந்து கொள்ளும் உங்கள் மிதிவண்டி!

— **ஆர்.கவிதா,**
சீர்காழி

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பிறந்தநாள், திருமண நாள் போன்ற நாட்களில், தொலை பேசியிலோ, கடிதம் மூலமாகவோ வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்து அன்பைப் பரிமாறிக் கொண்டு, ஓட்டலில் பார்ட்டி, பரிசுகள் வழங்குதல் போன்ற சம்பிரதாய மான, கையைக் கடிக்கும் செலவு களைத் தவிர்க்கலாம்.

-ஸ்ரீவித்யாஜம்புநாதன்,
வடபழநி

எங்கே வெளியில் சென்றாலும் முடிந்தவரை தண்ணீரை பாட்டிலில் நிரப்பி எடுத்துச் செல்லுங்கள். வெளியில் அதிக விலைக் கொடுத்து, தண்ணீர் பாட்டில் வாங்கும் செலவு மிச்சமாகும்.

- வே.ஆதிரை வேணுகோபால்,
சென்னை - 94

நம் குழந்தைகள் அதிகம் போடுவது பள்ளிச் சீருடைதான். அதனால், தேவை இல்லாமல் சாதா ரண உடைகள் எடுப்பதைக் குறைத் தாலே கணிசமான செலவு குறை யும்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்

எந்தப் பொருளையும் வாங்குமுன் இது எனக்குத் தேவையா? இது இல்லாமல் வாழ முடியாதா? என்று தனக்குத்தானே கேள்வி கேட்டுக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு வாங் கவும்.

- பார்வதி கல்யாணராமன்,
சிவகங்கை

குடும்பத் தலைவி என்னதான் சிக்கனமாக இருந்தாலும் குடும் பத்தில் உள்ள அத்தனை உறுப்பி னர்களும் எல்லாச் சிக்கனத்தையும் கடைப்பிடித்தால்தான் இந்த விலை ஏற்றத்தில் இருந்து ஓர் அளவு சேமிப்பு பண்ண முடியும்.

— மீனா சுந்தர், எடப்பாடி

இன்று பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதால் தங்கள் சௌகர்யம் கருதி குழந்தைகளுக்கு டயபர் அணிவிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்துள்ளது. வெளியே செல்லும்போது மட்டும் டயபர் பயன் படுத்திய காலம் போய், வீட்டிலுள்ள போதும் டயபர் போட்டு விடுகிறார்கள்! டயபர் அணிவதால் குழந்தை படும் அசௌகர்யம் கொஞ்ச நஞ்சமில்லை!

"என்னை ஃப்ரீயா விடுங்களேன்... ப்ளீஸ்!"



என் நான்கு மாதக் குழந்தையின் மருத்துவர், டயபரின் எதிரி. டயபர் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என அவர் எனக்குக் கூறியவற்றை, தோழிகள் அனைவருடனும் பகிர்ந்துகொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

குழந்தையின் சிறுநீர், மலம் தங்கி விடுகிறது. இதனால் கிருமிகள் டயபர்களிலேயே தங்கி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பருத்தியினால் ஆன டயபர் மாட்டினால் ஈரம் பட்டவுடன் உடனே அகற்றி இதனைத் தடுக்கலாம்!

டயபர்கள் மாட்டும்போது குழந்தையின் இடுப்பு, தொடைப் பகுதி முழுவதும் மூடப்படுவதால் காற்றோட்டம் குறைகிறது. வியர்வை,

கடலிலோ, புண்ணிய நதிகளிலோ புனித நீராடும் போது ஒரே ஆடையை மட்டும் உடுத்தி நீராடக் கூடாது. உடுத்தியிருக்கும் ஆடையின் மீது மற்றொரு ஆடையைச் சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். தீர்த்தத்தில் முழ்குவதற்கு முன் வடக்கு அல்லது கிழக்கு நோக்கி இடுப்புவரை தண்ணீரில் நனையும்படி நிற்க வேண்டும். (மூன்று முறை சிறிதளவு தீர்த்தத்தை உள்ளங்கையில் எடுத்து ஆசமனம் (சிறிதளவு குடித்தல்) செய்யவேண்டும்.

பின்பு புரோக்ஷணம் (தலையில் சிறிதளவு தெளித்தல்) செய்ய வேண்டும். முதல் முறை மூழ்கும்போது கண்கள், காதுகள், மூக்குத் துளைகளை கைகளால் முடிக்கொண்டு மூழ்க வேண்டும். சிவராத்திரி, சந்திரகிரகணம் ஆகிய நாட்களில் மட்டும் இரவு நீராடலாம்.

- எஸ்.நிரஞ்சனி,
சென்னை - 116



சிறுநீர் ஈரம் தங்கிவிடுவதால் சருமத்தால் சுலபமாக சுவாசிக்க இயலாமல் போகிறது. அதனால் சருமத் தொந்தரவுகள் ஏற்படும்.

குழந்தைகள் உட்கார, நடக்க ஆரம்பித்தவுடனேயே பாத்ரூம் சென்று 'சுசு' போகும் பழக்கத்தை சுலபமாக ஏற்படுத்திவிடலாம். இதனால் குழந்தை பாத்ரூம் செல்ல வேண்டுமென்றால் நம்மிடம் சொல்லிவிட்டுப் போகும் பழக்கமும் ஏற்படும். இது குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

ஆனால், 2 - 3 வயது வரை டயபர் உபயோகிப்பதால் டயபரிலேயே குழந்தை சிறுநீர், மலம் போய்விடுவதால் இது சாத்தியமில்லை. டயபர் போடாத சமயத்திலும் நின்ற இடத்திலேயே அசிங்கம் செய்துவிடும்.

இதைவிட முக்கிய பாதிப்பு, குழந்தையின் கால்களுக்கு இடையே கனமான டயபர் எப்போதும் இருந்தால் நடை பழகும் குழந்தையின் நடை 'வாத்து நடை' போல ஆகிவிட வாய்ப்புள்ளது.

மேலும் தூக்கி எறியப்படும் டயபர்கள் மக்காத குப்பையாகி சுற்றுப்புற சூழலுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன.

அதிக பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் டயபர்களைத் தவிர்த்து, ரீவாஷபிள் காட்டன் டயபர்களைப் பயன்படுத்தினால், குழந்தையும் சந்தோஷப்படும், செலவும் மிச்சம், பூமியும் தப்பிக்கும்.

- கல்யாணி கோபால்,
மதுரை



சோள பக்கோடா

தேவையான பொருள்கள்:

கதிர்சோளம் - 10, மிளகாய்த்தூள் - 1 கரண்டி, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு பல் - 10, கோதுமை மாவு - ¼ கப், அரிசி மாவு - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் : பொரிக்க தேவையான அளவு

செய்முறை: சோளமுத்துக்களை உதிர்த்து உப்பு, இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். அத்துடன் மிளகாய்த்தூள், கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து மாவை உதிர்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

சோள வடை



தேவையான பொருள்கள்:

சோள முத்துக்கள் - 1 கப்
ஊறிய கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்
ஊறிய உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப்
பச்சை மிளகாய் - 8
சாம்பார் வெங்காயம் - 1 கப்
இஞ்சி - சிறு துண்டு
கறிவேப்பிலை - சிறிது
எண்ணெய்,உப்பு - தேவையா அளவு

செய்முறை: சோள முத்துக்களை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து குக்கரில் வேக விடவும். அத்துடன் உப்பு, மிளகாய், கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து 'நறநற' என்று அரைத்துக் கொள்ளவும். அவற்றுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

சோள மிக்சர்

தேவையான பொருள்கள்:

சோளக் கதிர் - 5
பொரித்த அவல் - ஒரு கைப்பிடி அளவு
மிளகு ஜீரகத்தூள் - ½ தேக்கரண்டி
எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: சோளக் கதிர்களை நன்கு வேகவிட்டு, உதிர்த்து சற்று நேரம் உலர்த்தவும். எண்ணெய்யில் சோளங்களை கைப்பிடி அளவு போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். பின்னர் உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து, பொரித்த அவலையும் சேர்க்கவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் சத்தானதும்கூட. காய்ந்த சோளமானால் முதல் நாள் இரவே ஊற விட்டு, குக்கரில் வேக விட்டு பின்னர் பொரிக்கவும்.

- கே.ராஜமீனாக்ஷி,
ஆலங்குடி

சிக்குபுக்கு ரயில்கள்...



தென்னிந்திய ரயில்வே துறையில் நிறையப் பெண்கள் வேலை செய்கிறார்கள் என்பது தெரிந்ததுதான். ஆனால், அங்கே இவ்வளவு வித்தியாசமான, சவாலான பணிகளில் அவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதுதான் எதிர்பாராதது. தங்கள் பணியில் உள்ள பிரச்னைகளையும், சவால்களையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

ஸ்ரீவித்யா (ஸ்டேஷன் மாஸ்டர்):

''இரவு ஷிஃப்ட் அடிக்கடி இருக்கும். அதனாலே பகலில் கட்டாயம் தூங்கணும். இல்லாவிட்டால் பணியின்போது கண் சொக்கும். அப்படி ஒரு நிமிஷம் கண் அயர்ந்துவிடக் கூடாத பணி இது. ஸ்டேஷனுக்கு வரும் எக்ஸ்பிரஸ், பாஸஞ்சர் போன்ற பலவித ரயில்களில் எதை முதலில் அனுப்புவது, எதைப் பிறகு அனுப்புவது என்பதைத் தீர்மானித்து அதற்கேற்ற மாதிரி சிக்னல் தரணும். சில சமயம் ரயில் தாமதமாக வரும்போது பயணிகள் கோபப்படுவார்கள். பொறுமை இழக்காமல் பதில் சொல்லணும்.''

தமிழரசி (பயணச் சீட்டு முன்பதிவு செய்பவர்):

''25 வருடங்களாக பயணச்சீட்டு தரும் பணியில் இருக்கிறேன். ஒரு ஷிஃப்டில் இருநூறு பயணிகளுக்கு டிக்கெட் கொடுப்பதுண்டு. பயணிகள் உரிய சில்லரை இல்லாமல் வரும்போது பிரச்னை ஏற்படும். முக்கியமாக, பெண்கள் அவர்கள் கேட்கும் வண்டியில் டிக்கெட் இல்லையென்றால் வேறு பலவித மாற்று ரயில்கள் குறித்த விவரங்களைக் கேட்டுவிட்டு வீட்டுக்கு ஃபோன் செய்து ஆலோசனை கேட்பார்கள். அதற்குள் வரிசையில் அடுத்து நிற்பவர்களுக்குப் பொறுமை போய்விடும்.

'''தட்காலில்' ஐந்து நாட்களுக்கு முன்பு டிக்கெட் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். நேரில் வந்து அதிகாலையிலே காத்திருந்தாலும் ஆன்லைன் புக்கிங் வசதி இருப்பதால் பத்தாவது நபருக்குக்கூட டிக்கெட் இல்லாமல் போகலாம். இது புரியாமல் சிலர் கோபப்படுவார்கள். பணத்தைக் கையாள வேண்டிய பணி என்பதால் மிகவும் விழிப்பாக இருக்கணும். வீட்டுக் கவலை கொஞ்சம் எட்டிப் பார்த்தால்கூட, பணத்தில் கோட்டை விடக்கூடும். அப்படியும் அவ்வப்போது ஓரளவு பணம் குறைவதும், சொந்தப் பணத்தில் இருந்து போட்டு சரிசெய்வதும் சகஜம். இதற்கு நடுவே பாதியில் விஜிலன்ஸ் ஆடிட்டர் வந்து சரிபார்க்கும்போது தொகை குறைந்திருந்தால் அதற்கான நடவடிக்கையும் உண்டு.''

ரேவதி, மேரி
(பணிமனை டெக்னீஷியன்கள்):

''ரயில் வண்டியின் மேலே ஏறி எல்லாம் சுத்தம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். ரயில்பெட்டிக்குள் இருக்கும் அனைத்து பாகங்களும் சரியாக ஓவர்ஹாலிங் செய்யப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டியது எங்கள் கடமை. சில பாகங்கள் (பேனல் போர்டு போன்றவை) அதிக எடை கொண்டவை. அவற்றைத் தூக்குவதற்கு கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், பெண்கள் என்பதற்காக இதிலெல்லாம் சலுகை எதிர்பார்க்க முடியாது. ரயில் வண்டிகளின் முக்கிய பாகங்களை பெயிண்ட் செய்வதும் எங்கள் கடமைதான். அதில்



மாளிக்கும் மயில்கள்!!



பெண்கள்தான் சிறந்தவர்கள் என்பது இங்கு எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளும் உண்மை.''

முனியம்மாள் (பாயிண்ட்ஸ் உமன்):

''தண்டவாள இணைப்புகள் சரியாக உள்ளதா என்பதை கண்காணிக்க வேண்டும். மழை பெய்தாலும் குடையைப் பிடித்துக் கொண்டாவது இதையெல்லாம் சோதித்தாக வேண்டும். இதெல்லாம் பெண்களுக்கு சில சமயம் எவ்வளவு கஷ்டம் என்பது தெரிந்ததுதான். சிக்னல்களைப் பராமரிப்பதும் எங்கள் வேலைதான்.''

தமிழ்ச்செல்வி (கேட்உமன்):

''ஸ்டேஷனில் ரயில் வரப்போவதற்கான சிக்னல் வந்தவுடன் அருகில் இருக்கும் கேட்டை மூடி, வண்டி போனவுடன் கேட்டைத் திறப்பது எங்கள் பொறுப்பு. அடிக்கடி ரயில் வண்டிகள் போய்க் கொண்டிருப்பதால் தொடர்ந்து எங்களுக்கு வேலை இருந்துகொண்டே இருக்கும். முன்பெல்லாம் கேட்டை மூட, கைவலிமையைப் பயன்படுத்தி அதற்கான கருவியை சுற்றவேண்டியிருந்தது. நல்ல வேளையாக இப்போது மோட்டாரில் இயங்கும் கருவி வந்துவிட்டது. வேறுபல கண்காணிப்பு வேலைகளும் செய்வோம். ஒவ்வொரு ரயில் வண்டியின் கடைசிப் பெட்டிக்கு பின்புறமும் அதுதான் கடைசிப் பெட்டி என்பதைக் குறிக்கும் அடையாளம் உண்டு. அதையெல்லாம் நாங்கள் கவனித்து, ஏதாவது சந்தேகம் தோன்றினால் உடனடியாக ஸ்டேஷன் மாஸ்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.''

பாரதி (டிக்கெட் பரிசோதகர்):

''பல்வேறு ரயில்களில் இருந்து இறங்கும் பயணிகளின் பயணச்சீட்டுகளை சரிபார்க்க வேண்டியது என்னுடைய பணி. சீருடை உண்டு என்றாலும் மற்றவர்கள் சட்டென்று வித்தியாசப்படுத்தும்படி அது இருக்காதது ஒரு சாதகம். சிலரைப் பார்க்கும்போதே 'வித்அவுட்' என்பதை, அவர்களின் உடல்மொழியே காட்டிக் கொடுத்து விடும். ஒருமுறை டாக்டர் ஒருவர் தன் மகனை வழியனுப்ப வந்திருந்தார். அவரிடம் பிளாட்ஃபார்ம் டிக்கெட் இல்லை. அதற்கு அபராதம் கட்டச் சொன்னேன். சட்டென்று அங்கிருந்து ஓடத் தொடங்கினார். நான் அவரை விரட்டிப் பிடித்து விட்டுத்தான் ஓய்ந்தேன். அப்போது நான் ஏழுமாத கர்ப்பிணி! டிக்கெட் பரிசோதகர் என்கிற அடையாள பேட்ஜை துப்பட்டாவால் மூடியபடி நோட்டமிடுவேன். இல்லாவிட்டால் உஷாராகி விடுவார்களே.''

சந்திப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

படங்கள்: **ஸ்ரீஹரி**

தீபாவளியை முன்னிட்டு இந்த நவம்பர் மாதத்தில் 'எடைக் குறைப்பு மற்றும் ஃபேஸ் லிஃப்டிங் வகுப்புகளில்' இணைந்து சேர்பவர்களுக்கு 30 சதவீத தள்ளுபடி தருகிறார் ரிஷிதா.

போன தீபாவளியன்று நடந்தது ஸ்வர்ணாவுக்கு ஞாபகம் வந்தது. காலனியில் எல்லோரும் வாணங்கள், வெடிகள் கொளுத்தி சந்தோஷப் பட்டுக் கொண்டிருந்தனர். "அக்கா, நீயும் வெடி வையேன்" என்று தங்கை கார்த்திகா பலமுறை கூறியும் ஸ்வர்ணா சம்மதிக்கவில்லை. மனதுக்குள் குமுறிக் கொண்டாள். 'ஒரே வருடத்தில் நிறைய எடை போட்டுவிட்டோம்! வெடியை வைத்து ஓடி வர வேண்டுமே. இவ்வளவு பருமனாக இருந்து கொண்டு தெருவில் ஓடினால் பார்ப்பவர்கள் கிண்டல் செய்வார்களே!'



அப்போது எதிர்வீட்டில் வசிக்கும் சித்ரா வெளியே வந்தாள். அவள் உடுத்தியிருந்த புதிய உடை ஸ்வர்ணாவைக் கவர்ந்தது. அதை விட அவளை அதிகம் கவர்ந்தது சித்ராவின் பொலிவு. எப்படி சித்ரா இவ்வளவு எடை குறைந்தாள்? அவள் கண்களைச் சுற்றி எப்போதும் காட்சி தந்த கருப்பு வளையங்களும், முகத்தில் காணப்பட்ட சுருக்கங்களும் எப்படி மறைந்தன? கொஞ்சம் டபுள்சின்கூட அவளுக்கு இருந்ததே. அது எங்கே போனது? இந்த இரண்டு மாத இடைவெளியில் பத்து வயது குறைந்தவள் போல காட்சியளிக்கிறாளே!

எடை குறைந்து உடல்வாகு சீராகும், அழகு கூடும்!

தன்னையே ஸ்வர்ணா உற்றுப்பார்ப்பதை கவனித்ததும் சித்ரா புன்னகைத்தாள். அடுத்தநாள் அவளிடம் தன் பொலிவின் ரகசியத்தைக் கூறினாள் – தி.நகரில் உள்ள, ரிஷிதா நடத்தும், **'ஸ்லிம் அண்ட் கேர்'** நிலையம்.

"எடை குறைந்தால் முகத்தில் உள்ள மைனஸ் எல்லாம் பிளஸ் ஆயிடுமா என்ன?" என்ன கேட்டாள் ஸ்வர்ணா. "ஆகாதுதான். ஆனால் நான் அவங்களோட ஃபேஸ் லிஃப்டிங் வகுப்புகளிலும் சேர்ந்தேன். இந்த மாயம் நடந்தது. நீயும் சேர்ந்து பாரு. அப்போதுதான் உன்னாலே இதை முழுவதுமாக நம்ப முடியும்" என்றாள் சித்ரா.

அடுத்த நாளே ரிஷிதாவை சந்தித்தாள் ஸ்வர்ணா. "கடுமையான டயட் தேவையில்லை. உணவுப் பழக்கத்திலே சின்ன மாறுதல்கள் போதும். வாக்கிங் பயிற்சி கூட அவசியம் இல்லே. வீட்டில் சில எளிய செயல்களைச் செய்தால் போதும்" என்றெல்லாம் **ரிஷிதா** கூறியது ஸ்வர்ணாவின் காதுகளில் தேனாக விழுந்தது.

பதினாலு வகுப்பு கொண்ட கோர்ஸிலேயே சுமார் 20 கிலோ எடை குறைந்துவிட்டது. வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகள் பக்க விளைவுகள் எதுவுமின்றி இந்த சாதனையை செய்துவிட்டன. உடம்பில் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து அந்தக் கருவிகள் எடையைக் குறைத்ததால் உடல் அழகும் அதிகமானது.

"தொடர்ந்து 28 செஷன்களிலே நாற்பது கிலோ எடையைக் குறைச்சுக் கிட்டவங்களும் உண்டு" என்று கூறிய ரிஷிதா "பயிற்சிகளை நிறுத்தின அடுத்த மாசமே போன எடை மறுபடியும் வந்து சேந்துடுமென்ற பயம் நிறையப் பேருக்கு இருக்கு. அது நடக்காமலிருக்க சின்னச்சின்ன ஆலோசனைகளைத் தருவோம். எல்லாமே ஈஸியான வழிகள்தான்" என்று மேலும் உற்சாகமூட்டினார்.

ஸ்வர்ணாவுக்கு ஸ்லிம் அண்ட் கேர் மையத்தின் வேறு பல சிறப்புகளும் பிடித்துப் போயின. அங்கே பெண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி. ஆலோசனை தருகிற டாக்டர், டயடீஷியன், பிசியோதெரபிஸ்ட் எல்லோருமே பெண்கள்தான். (ஞாயிற்றுக்கிழமை உட்பட) தங்களுக்கு வசதியான நேரத்தை அவரவரே தேர்ந்தெடுக்கலாம். மனநலத்துக்கு ஆலோசனை தருவதற்காகவே, வெளிநாடுகளுக்கெல்லாம் சென்று பயிற்சி தரும் சைகாலஜிஸ்ட் அங்கே உண்டு.

"இந்த தீபாவளிக்கு நிறைய பட்டாசு வெடிக்கப் போறேன்" என்று ஸ்வர்ணா ஆனந்தமாகச் சொல்ல அவள் தங்கைக்கு அதன் பின்னணி புரியவில்லை. ஆனால் அக்காவின் தோற்றம் பல மடங்கு அதிகமாக மாறியிருப்பது மட்டும் அவளுக்குப் புரிந்தது. அவளுக்கு மட்டுமா? ஸ்வர்ணாவைப் பார்க்கும் அனைவருக்கும்தான்.

தொடர்பு கொள்ள - **ரிஷிதா**
Slim and Caare, 14/56, 1D, 1st Floor,
Hill Crest Apts., Venkatanarayana Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: (044) 2433 2838 / 94444 13224

Advt.

யோசி... விலைவாசி!



ஆஹா 50!

முடிந்தவரை 'நான்ஸ்டிக்' பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்தினால் எண்ணெய் செலவை பெருமளவிற்குக் குறைக்கலாம்.

- ஜி.அனுராதா, திருப்பூர்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

நாடு முழுவதும் தண்ணீர் தட்டுப்பாடு! சிலர் குழாயைத் திறந்து விட்டுக்கொண்டு பாத்திரங் களைக் கழுவுகின்றனர். ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் தண்ணீர் பிடித்து வைத்து, அதில் பாத்திரங்களைக் கழுவினால் குறைந்த நீரில் வேக மாகவும் மிக சுத்தமாகவும் கழுவ லாம். தண்ணீரையும் சிக்கனப் படுத்தலாம்.

- த.இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்

கடன் வாங்கி பிறந்த நாள், கல்யாண நாள் போன்றவற்றை ஆடம்பரமாக செலவு செய்து கொண்டாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தையின் பிறந்த நாள் அன்று பள்ளிக்கு மட்டும் இனிப்பு வாங்கி அனுப்பினால் போதுமானது. இதுபோன்ற நாட் களில் வீட்டிலேயே கடவுளை பிரார்த்தனை செய்வது நலம்.

- தனலக்ஷ்மி, பெங்களூரு

வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் இரவில் மட்டுமாவது சேர்ந்து சாப் பிட்டால், சாப்பாடு வீணாகாமல் இருக்கும். தனித்தனியாக சாப்பிட் டால், ஒருவர், மற்றவருக்கு வேண்டுமே என்று உணவை பாக்கி வைத்து, இறுதியில் சாப்பாடு மிச்ச மாகி வீணாகிவிடும்.

- ஜெயலட்சுமி கணேசன், மும்பை

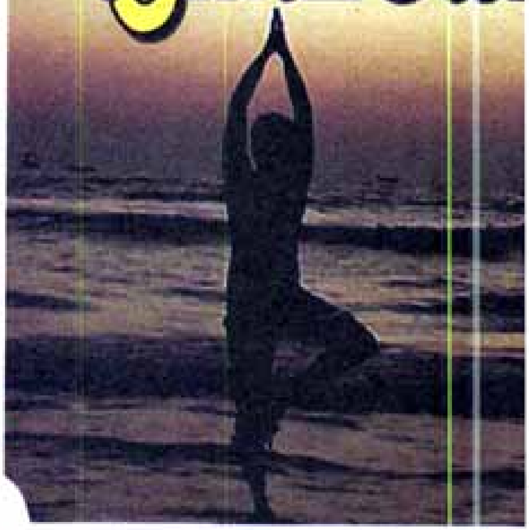
வீட்டில் தனித்தனி வாகனப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தால், பெட்ரோல், டீசலுக்கு செலவாகும் பணம் மிச்சமாகும்.

-ஆர்.நாகு, புதுக்கோட்டை

சுற்றுலா செல்லும்போது 'ஷாப் பிங்' என்ற பெயரில் எதையாவது வாங்குவதைவிட, மகிழ்ச்சியான நினைவலைகள் மட்டும் நிகழ்வு களுடன் எடுத்து வந்தால், பணம் மிச்சமாகும்.

- எ.வாராகி, திருவத்திபுரம்

சூரியனே





1

சூரிய நமஸ்காரம் என்றாலே, அது ஆண்களுக்கு மட்டும் உரித்தான உடற்பயிற்சி என்ற எண்ணம் மாறி வருவது வரவேற்கத்தக்கது. ஆனால், இன்னும் அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெண்களுக்கு வரவேண்டும். சூரிய நமஸ்காரத்தை முறையாக கற்றுத் தெரிந்தவர்கள் மூலம் பயின்று பயன் அடையலாம். ஆயினும் ஓர் எச்சரிக்கை: இரத்த அழுத்தம், இருதயக் கோளாறு, சர்க்கரை வியாதி, மற்றும் இதர நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பின்னரே இப்பயிற்சிகளைச் செய்வது நல்லது.

''இத... இத... இதத்தான் நான் எதிர்பார்த்தேன்'' என்று சொல்லும் அளவுக்கு சூரிய நமஸ்காரம் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல் பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் தீர்வாக அமைகிறது.



3

★ சூரிய நமஸ்காரம் பெக்டோரல் தசைகளையும், சுரப்பிகளையும் உற்சாகப் படுத்தி, மார்பகத் தொய்வைத் தடுத்து, அதை உறுதியாக்கி இளமையான தோற்றத்தைத் தரும், சிலிகான் இம்பிளாண்ட் செய்யாமலே!



2

★ இது மாதவிடாய்க் கோளாறுகளைத் தடுக்கும். உங்களின் கைனகாலஜிஸ்ட் விசிட்டுகள் குறையும்.

★ சுலபமான பிரசவத்துக்கு வழி வகுக்கும். சிசேரியனுக்கு டாடா!

★ முடி உதிர்வதையும், நரை ஏற்படுவதையும் குறைக்கும். அநியாய விலைக்கு வாங்கும் உதவாக்கரை ஷாம்பூகளுக்கும், க்ரீம்களுக்கும் 'பை' சொல்லிவிடலாம்.

★ சூரிய நமஸ்காரம் வியர்வைச் சுரப்பிகளை சரியான விதத்தில் கட்டுப் படுத்தி, உடல் துர்நாற்றத்தை அகற்றும். டியோடரன்டுக்கு ஒதுக்கி வைக்கும் பணம் மிச்சம்.

★ தினமும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வந்தால்,



4



நமஸ்காரம்!





5



7

உடல் கொழுப்பு குறையும். ஜிம் செலவு மிச்சம்.

★ தொண்டையிலுள்ள ஆடம்ஸ் ஆப்பிள் அளவுக்கதிகமாக துருத்திக்கொண்டிருந்தால், தைராய்ட் சுரப்பிகளை சரிவர வேலை செய்யவைத்து வீக்கத்தைக் குறைக்கும்.

★ முதுகுத் தண்டு மற்றும் இடுப்பை எண்ணெய் போட்ட கதவுத் தாழ்ப்பாள் போல் இலகுவாக இயங்கவைக்கும். அது கொடுக்கும் தைரியத்தில் ஸ்ரேயா மாதிரி வளைந்து நெளிந்து நடனமாட முடியும்.

★ அழகான தோள், கை அமைப்பையும், மார்பகங்களையும் பெறமுடியும். டிஸைனர் ப்ளவுஸ்களை



8

விதவிதமாய் அணியலாம்.

★ உணவை சுலபமாகச் செரிக்க வைத்து மலச் சிக்கலை அகற்றும். வயிற்றுத் தசைகளை 'சிக்' கென்று இறுக்கும். ஒட்டியாணம் ட்ரை பண்ணலாம்!



6

★ நுரையீரலைச் சுத்தம் செய்து இரத்தத்திற்கு எக்ஸ்ட்ரா பிராண வாயுவைக் கொடுக்கும்.

★ நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்தி ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். (ஆனால் நம் உண்மையான வயதை மட்டும் மூளை இப்பவும் மறக்க சான்ஸ் உள்ளது மேடம்!)

★ மன உளைச்சல், அதாம்பா அந்த டென்ஷன் பேர்வழி, அதை அடக்கி, நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். காலையில் பால்காரரின் காலிங் பெல் சாபம் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

★ சரும வியாதிகள் கட்டுக்குள் வரும். சருமத்தின் மெருகு ஜிவ் வென்று கூடும். பியூட்டி பார்லர் போகும் செலவு மிச்சம்.

மொத்தத்தில் தினமும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவர, வாழ்வே உற்சாகமயமாக இருக்கும். அட்ரா சக்கை! அட்ரா!!

- மித்ரா முரளீதரன், மும்பை



9

என்னுடைய கணவர், என் திருமண வாழ்க்கை, குடும்பம் போன்ற செய்திகளைத் தெரிந்துகொள்ள ஆர்வமாக இருப்பதாக வாசகியர் பலரும் அன்புக் கடிதங்கள் எழுதியிருக்கிறீர்கள். உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றி. சில அத்தியாயங்கள் அதைப் பற்றி எழுதி விட்டு, மீண்டும் கலையுலக நினைவுகளுக்குச் செல்லவிருக்கிறேன்.

''படவுலகில், என்னுடைய வெற்றிப் படங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்த வேளையில், பொறுப்பு மிகுந்த எல்லா தாய்மார்களுக்கும் வழக்கமாக ஏற்படும் கவலை, என் தாயையும் பற்றிக்கொண்டது.

எங்கள் குடும்பத்துடன் நெருங்கிப் பழகிக் கொண்டிருந்த டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த சுசிலா - சரளா சகோதரிகளிடம் ஒருநாள், அம்மா பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, ''எனக்கும் உடம்பு சரியாக இல்லை. சிறு வயதில் வெற்றி

✱ கணவருடன்....



9

தொட்டால்

யின் சிகரத்துக்கு வந்துவிட்ட என் மகளை நல்லதொரு இடத்தில் கல்யாணம் செய்து கொடுத்துவிட ஆசைப்படுகிறேன்'' என்று மெள்ள ஆரம்பித்தார்.

என் கல்யாணத்தைப் பற்றி, வெகு தீவிரமாக அவர் பேச ஆரம்பித்தபோது, ''உன் ஆசைப்படி கல்யாணம் செய்து கொள்கிறேன் அம்மா. ஆனால் நன்றாகப் படித்தவராக, குணசாலியாக இருக்க வேண்டும். சரிவர விவரம் தெரிந்துகொள்ளாமல், தாலி கட்டிக்கொண்டுவிட்டு, அப்புறம் அவர் குடிப்பழக்கம் உள்ளவராக, புகைப்பிடிப்பவராக இருந்துவிட்டால், என்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. மற்றபடி, உன் விருப்பப்படி நீ யாரைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன்'' என்றேன்.



✱ தாயாருடன்....

''அதை நான் கவனித்துக் கொள்வேன். உன் எதிர்பார்ப்புகள் அனைத்தும் கொண்ட நல்ல வரனாகத் தேடித் தருவேன். ஆனால் ஒன்று... நம்முடைய குலம், ஜாதி இதையொட்டிய சம்பிரதாயம் தவறாத கல்யாணமாகத்தான் அது நடக்கும். இதில் மட்டும் நான் விட்டுக் கொடுக்க முடியாது. நமது குடும்பத்தில், நிறைய சகோதரிகளுடன் நீ பிறந்திருக்கிறாய். அடுத்த தலைமுறையினருக்கும் நீ நல்லதொரு ரோல் மாடல் பெண்ணாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். உன் தொழிலில் காட்டும் சிரத்தையை, புகுந்த வீட்டிலும் காட்ட வேண்டும்! அதை மட்டும் மனத்தில் வைத்துக் கொள்!'' என்று அன்புடன் ஆனால் கொஞ்சம் கண்டிப்பாகச் சொன்னார்.

அம்மா என்ன சொன்னாலும் தலையாட்டும் சமர்த்துப் பெண்ணாகவே நான் வளர்ந்திருந்ததால், அதற்கும் தலையசைப்புதான்!

''சரோஜா... ஆஞ்சநேயருக்குப் பூஜை செய்து வழிபட்டால், மனம் போல மாங்கல்யம் கிடைக்கும். நீ நினைத்தது போல நல்ல மணமகன் கிடைப்பார்!'' என்று என்னிடம் சுசீலா, சரளா இருவரும் கூறினார்கள். நானும் அதே போல செய்ய ஒப்புக் கொண்டேன். ஆனால் அப்போது, அது அவ்வளவு கடுமையான விரதம் உள்ள பூஜை என்று தெரியாது.

ஆஞ்சநேயர் பூஜை ஆரம்பிக்க

சரோஜா... ஆஞ்சநேயருக்குப் பூஜை செய்து வழிபட்டால், மனம் போல மாங்கல்யம் கிடைக்கும். நீ நினைத்தது போல நல்ல மணமகன் கிடைப்பார்!''

நல்லதொரு நாள் குறிக்கப்பட்டது. சென்னை, அடையாறு வீடு முழுமையும் சுத்தபத்தமாகத் தயாரானது. அதிகாலையில் எழுந்து, தலைக்குக் குளித்துவிட்டு, ஈரச் சேலையோடு செய்ய வேண்டிய பூஜை அது! சஞ்சீவி மலையைத் தூக்கிக் கொண்டு பறக்கும், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் படத்துக்குப் பூஜை செய்ய ஆரம்பித்தேன். அம்மா, எதிரே உட்கார்ந்து உதவிகள் செய்ய, நான் பக்திசிரத்தையாகப் பூஜிக்க ஆரம்பித்தேன்.

அர்ச்சனை செய்து, கற்பூர ஆர்த்தி எடுத்து, நைவேத்யம் ஆனதும், பூஜையில் வைக்கப்பட்ட வாழைப்பழங்களை எடுத்துக்கொண்டு, கீழே மாட்டுக் கொட்டகையில் இருந்த பசுமாட்டுக்குக் கொடுத்துவிட்டு, சற்று இளைப்பாறுவேன்.

பின்பு, மேக்-அப் போட்டுக் கொண்டு, ஷூட்டிங் கிளம்பி விடுவேன். சாயங்காலம் ஆறு மணி வரை, பச்சைத் தண்ணீர் கூட பல்லில் படாமல் அப்படியொரு உண்ணாநோன்பு!

பனியோ, குளிரோ, ஜுரமோ... என் பூஜையும், உபவாசமும் தொடர்ந்தன.

ஒருநாள் 'ஆசைமுகம்' படப்பிடிப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. உணவு இடைவேளைக்குப் பிறகு என்னையுமறியாமல், மயங்கி விழுந்து விட்டேன். அருகிலிருந்த எம்.ஜி.ஆர். என்னவோ ஏதோ என்று பதறிவிட்டார். நான் விரதம் இருக்கும் விஷயம் தெரியவந்ததும், ரொம்பவே கோபித்துக் கொண்டார்.

''சின்ன வயசுல, ஏன் இப்படியெல்லாம் உடம்பை தண்டிக்கிறே? கடவுள், பக்தி எல்லாம் மனசுல இருந்தா போதும்'' என்று சொன்னார்.

''அம்மா சொன்னாங்க, நான் செய்யறேன்!'' என்றேன்.

''அம்மா என்ன சொன்னாலும் செய்வியா?'' என்றார்.

''தர்மமா, நியாயமா, நல்லதா



✱ தோழி சுசிலாவுடன்....

இருந்தா!'' என்றேன். எம்.ஜி.ஆர். சிரித்துவிட்டார்.

''நல்ல பொண்ணும்மா நீ!'' என்று வாழ்த்தும் தொனியில் சொன்னார்.

இடைவெளி இல்லாமல் தொடர்ச்சியாகப் படப்பிடிப்புகள். இருந்தாலும் நான் ஆஞ்சநேயருக்கு விரதம் இருப்பதை நிறுத்தவில்லை.

ஒன்பதாவது வாரம், நான் பூஜையை செய்த அன்று, சூரியனின் இளங்கதிர்கள், ஆஞ்சநேயர் படத்தின் மீது மிக அழகாக பல நிறங்களில் விழுந்த போது, எனக்கும் அம்மாவுக்கும் அப்படியொரு மகிழ்ச்சி!

1966... ஜனவரி முப்பத்து ஒன்றாம் தேதி. எனக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைத்தபோது, அம்மாவின் தங்கை வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். அது பெங்களூர் அருகே 'கனகபுரா' என்ற சின்ன கிராமம். நான் ஒரு சினிமா நட்சத்திரம் என்ற விவரம் கூட அங்குள்ள பலருக்குத் தெரியாது.

ஒருநாள் வீட்டு வாசலில் இருந்த திண்ணையில், நான் உட்கார்ந்திருந்தபோது, குடுகுடுப்பைக்காரன் ஒருவன் வீதி வழியாக வந்தான்.

என்னைப் பார்த்துச் சட்டென்று குறிசொல்ல ஆரம்பித்து விட்டான்.

''இந்தப் பொண்ணுக்கு, உகாதி பண்டிகைக்குள்ள கல்யாணம் நடக்கும். சமுத்திரம் தாண்டி போயிருக்கிறவர் வருவாரு... எங்கெங்கியோ தேடறாங்க மாப்பிள்ளையை! ஆனா அவரு இந்தப் பொண்ணு வீட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே இருக்காரு!' என்று சொன்னான்.

''மார்ச் மாதம் உகாதி பண்டிகை வருகிறது. இன்னும் மூணு மாசத்துல கல்யாணம் நடக்குதுங்கிறாரே!'' என்று எனக்கு ஒரே சிரிப்பு. நான் நம்பவேயில்லை!

என் சித்தி, வீட்டுக்குள் சென்று அரிசி, துணிமணி, பணம் என்று ஏதோ கொடுத்தனுப்பினார்கள்.

நான் வீட்டுக்கு வரவும், என்னுடைய பெரிய அக்கா ராஜம்மா, முகமெல்லாம் சிரிப்பாக என்னை எதிர்கொண்டார்.

''சரோஜா! உனக்கு மாப்பிள்ளை



பார்த்தாச்சு!'' என்றார்.

எனக்கோ ஒரே திகைப்பு... குடுகுடுப்பை ஜோசியம் பலித்து விட்டதே என்று இலேசான மகிழ்ச்சியும் கூட!

''மாப்பிள்ளையை நீ பார்த்தியா? அவர் எப்படியிருக்கார்?'' என்று ஆதங்கத்துடன் கேட்டேன்.

''கொஞ்சம் கூட நல்லா இல்லை! குள்ளம்; தடியா இருக்காரு! மூக்கு

நல்லா இல்லே. கண்ணும், பல்லும் சகிக்கலை. உங்கம்மா, நல்லாதான் போய்ப் பார்த்தாள் இப்படி ஒரு மாப்பிள்ளையை!'' என்றார் ரொம்ப சீரியஸாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு.

''அய்யோ... அக்கா... சொல்லாதே!'' என்று காதுகளைப் பொத்திக் கொண்டு வேறு அறைக்கு ஓடிவிட்டேன்.

நான் கேள்விப்பட்டது எல்லாம் நிஜமா என்று யாரைப் போய்க்



கேட்பது? அம்மாவிடம் வரனின் ஃபோட்டோவைக் காட்டச் சொல்லும் தைரியம் எல்லாம் ஏது?

''அப்பா... ஆஞ்சநேயா.. என்னை கைவிட்டுவிடாதே!'' என்று ஜபித்துக் கொண்டயிருந்தேன்.

மறுநாள் எம்.ஜி.ஆர். படத்தின் படப்பிடிப்பு! நான் உள்ளே நுழைந்ததுமே, ''வாழ்த்துக்கள்!'' என்று சொல்லியபடி, எம்.ஜி.ஆர். என்னை வரவேற்றார்.

எனக்கோ ஒரு சர்ப்ரைஸ்! என் கல்யாண விஷயம் அதற்குள்ளே பரவியது எப்படி?

இந்தக் காலம் போல, ஈமெயிலோ, செல்ஃபோனோ அப்போது இல்லையே!

''உங்கம்மாவைப் பார்த்துட்டுதான் வர்றேன்!'' என்றபடி, பத்திரிகையாளர் 'நாரதர்' ஸ்ரீநிவாசராவ் எதிரே வந்து நின்றார்.

நாரதருக்குத் தெரிந்தால் போதாதா...? பத்திரிகை உலகில் செய்தி பரவிவிட்டது.

''மாப்பிள்ளை யார்?'' என்று பலரும் விசாரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

''அவர் பெயர் ஸ்ரீ ஹர்ஷா. ஜெர்மனியில் இன்ஜினியராகப் பணிபுரிகிறார். சீமென்ஸ் கம்பெனியில் வேலை பார்த்தவர். இப்போது பெங்களூரில் வேலை கிடைத்து வந்து விட்டார். என் அம்மாவுக்கு தூரத்து சொந்தம்'' என்று எனக்குச் சொல்லப்பட்ட விவரங்களை கிளிப்பிள்ளை போலச் சொன்னேன்.

''பார்க்க எப்படி இருக்கார்?'' என்ற கேள்விக்குத்தான் என்னிடம் பதிலே இல்லை!

''ஃபோட்டோ கூட பார்க்கலை. பார்த்தாலும், பலனில்லை. ஏனென்றால் எல்லாம் அம்மாவின் ஏற்பாடு! கோயிலில் பெயர் பொருத்தம் மட்டும் பார்த்து நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம்!'' என்று சொன்னேன்.

''யாரையும் லவ் பண்ணக் கூடாது! கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் குலம் கிடைக்காது. அதனால் பெரியவங்க சொல்படி, நட!'' இது எனக்கு அடிக்கடி சொல்லப்பட்ட அறிவுரை என்பதால், என் தோழிகள் யாருக்கும் இதில் ஆச்சரியமில்லை... வெளி ஆட்கள்தான் ''பார்க்காமலேயே கல்யாணமா? அதுவும் ஒரு சினிமா நட்சத்திரத்துக்கா? நம்பவே முடியலை!'' என்று சொல்லிச் சொல்லி மாய்ந்து போனார்கள்.

(பூ மலரும்)

சந்திப்பு: **அனுராதா சேகர்**

படங்கள்: **ஞானபிரகாசம், ஜெயபாபு**



பசவா...

'தீபாவளி' என்றதும் நினைவுக்கு வருபவை பட்டாசு, புதுத்துணி, பட்சணங்கள், எண்ணெய்க் குளியல். ஆனால், எனக்கோ மற்றும் எங்கள் ஊர் பெண்களுக்கோ தவறாமல் நினைவுக்கு வருவது 'கோலாட்ட ஜோத்ரை'.

பெங்களூருவில் தீபாவளி சமயத்தில் யார் வீட்டிலாவது செம்மண் இட்டு, கோலம் போட்டால், எல்லோரும் அங்குதான் இருப்போம். எல்லா விசேஷங்களையும் ஒற்றுமையாக, நேர்த்தியாகக் கூடிச் செய்வோம். அதில் முக்கியமானது 'கோலாட்ட ஜோத்ரை'. பருவ மழை சரியாகப் பெய்து, பயிர்கள் நன்கு விளைந்து, சுபிட்சமடைவதற்காகக் கொண்டாடப்படும், சிறுமி மற்றும் பெண்கள் கொண்டாட்டம்!

தீபாவளி அமாவாசையன்று, சிறுமியெல்லாம் மேளதாளத்தோடு, ஆற்றங்கரை சென்று,



கோலாட்டம் போட்டு, பசுவும் கன்றும் செய்ய களிமண் எடுத்து வருவதுதான் ஆரம்பம். களிமண் எடுக்க திருமணமாகாத ஒரு பையனை அழைத்துச் செல்வோம். அக்களிமண்ணில், அழகான பசுவும், கன்றுக்குட்டியும் செய்து தருவார் அவர். அவற்றைக் கோயிலில் வைத்துவிட்டு, தினசரி சாயந்திரம் விளக்கு வைத்ததும் கோயில் வாசலில் பெரிய பெரிய கோலங்கள் போட்டு, பாட்டுப்பாடி கோலாட்டம் போடுவோம். நேரம் ஆக ஆக சற்று பெரிய பெண்களெல்லாம் கலந்து கொள்வார்கள். இரவு 10 மணிக்கு வந்து, கோலாட்டம்போட ஆரம்பித்தால், அவர்களுக்கு ஈடு கொடுத்து எங்களால் போட முடியாது. அவர்களது, நடை வேகமும் லாகவமும் அலாதி. பெண்மணிகள் சேரச் சேர மூன்று வட்டம், நான்கு வட்டம் இருக்கும். கண்கொள்ளாக் காட்சி!

ஜோத்ரை முடிக்கச் செலவுக்கு பணம் வேண்டுமல்லவா? வசூலுக்குக் கிளம்புவோம். நன்கு பாடி, கோலாட்டம் போட (மற்றும் அடித்துப் பேசி பணம் கறக்கத்தெரிந்த!) 10 பெண்கள் (நான் அதில் கண்டிப்பாக இருப்பேன்) சனி, ஞாயிறுகளில் கிளம்பி, நல்ல பட்டுப் பாவாடையெல்லாம் உடுத்தி, வீடுவீடாகப் போய் கோலாட்டம் போட்டு பணம் கேட்டோம். ''இன்னும் இரண்டு பாட்டுக்குப் போடுங்கோடி... என்ன அவசரம்?'' என்று கூறி ஒரு மணி நேரம் போட வைத்து, இரண்டு ரூபாய் கொடுப்பவர்களும் உண்டு. நாங்கள் போட ஆரம்பித்தவுடனேயே, 10 ரூபாய் (அப்போதெல்லாம் அது பெரிய தொகை!) எடுத்து தாராளமாகக் கொடுப்பவர்களும் உண்டு! சிலர் நிறைய நேரம் போட வைத்து விட்டு ''நாளைக்கு வாங்கோடி...' என்பவர்கள் வீட்டில், அடுத்ததாக -

பசவைய்யா!

''பசவா பசவையா... உமக்கு பணம் கொடுப்பாருமில்லை... இன்றைக்கு வாவென்று... நாளைக்கு வாவென்று ஏய்க்கறாரே... பசவா....'' என்று பாடி கோலாட்டம் போடுவோம்!!

''இவ வந்தா வாங்காம விடமாட்டாளே...'' என்று ஒரு நல்ல பெயர் எனக் குண்டு!

கேட்டவுடன், தாராளமாகக் கொடுப்பவர்கள் வீட்டு வாயிலில், ''மழை ரொம்ப பெய்யவேணும்... ஸ்வாமி தளங்கள் பெருகவேண்டும்.. பூமியில் போட்டது பொன்னாய் விளைய வேண்டும்... பொதி ரொம்ப காண வேண்டும்...'' என்று பாடி கோலாட்டம் போடுவோம்!

கார்த்திகை மாதத்தில் ஒரு நல்ல நாளில் ஜோத்ரை முடிப்போம். அதற்கு 10 நாட்கள் முன்பே 'முளைப் பாலிகை' தெளித்து, கோவிலில் வைத்துவிடுவோம். முடிக்கும் அன்று 'பச் பச்'



ஆஹா 50!

யோசி... விலைவாசி!

மைக்ரோ அவன், எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர், சோலார் ஹீட்டர் போன்றவற்றை உபயோகிப்பதால் எரிபொருளை மிச்சமாக்குவதுடன் நேரமும் சமைக்க குறைவாகவே எடுக்கும்.

- மகாலெஷ்மி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்

சென்று அழகாக அரை அடி வளர்ந்திருக்கும். அது எங்களுக்கு, அந்த வருட சுபிட்சத்தின் அறிகுறி!

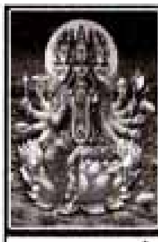
ஜோத்ரை முடியும் அன்று, பொறுப்பாளர் வீட்டுக்கு மூட்டை மூட்டையாக ஜவந்திப் பூ வந்து இறங்கும். பெண்கள் அனைவருக்கும் அளந்து அளந்து வினியோகிப்பர். எல்லோருக்கும், எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு எண்ணெய், சீயக்காய், மஞ்சள்பொடி, வாசனைப்பொடி இவ்வளவும் பகிர்ந்து அளிப்பார்கள். சாயந்திரம் எல்லா பெண்களும் தலையில் பூ வைத்துப் பின்னி, பட்டுப் பாவாடை, புடைவை, நகைகள் சகிதம் வரும் அழகே அலாதி! ஒரே கொண்டாட்டம்தான்! நிறைய நேரம் கோலாட்டம் போட்டுவிட்டு, எல்லோருக்கும் சித்ரான்னங்கள், சாப்பாடு. பிறகு இரவு பெட்ரோமாக்ஸ் லைட்ஸ் சகிதம் சிறுமியர், பெண்கள், இல்லத்தரசிகள் (துணைக்குப் ஆண்களும்!) எல்லோரும் கோலாட்டம் போட்டுப் பாடிக் கொண்டே ஆற்றங்கரைக்குச் செல்வோம். பசுவையும் கன்றையும் அந்த பிரம்மச்சாரி பையனும், பாலிகையை மற்றவர்களும் சுமந்து வருவர். மேள தாளத்துடன் செல்வோம்.

ஓர் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், அன்று சிறிதும் மேகமே இல்லாவிட்டாலும், மழை கண்டிப்பாக வரும்! ஒரு வருடமும் தவறியது கிடையாது! நள்ளிரவுவரை கோலாட்டம் போட்டு விட்டு, கடைசியில் பசு, கன்று, பாலிகை மூன்றையும் ஆற்றில் கரைத்து விட்டு, ஒருவரை ஒருவர் பிரியப் போகிறோமே என்ற கனத்த இதயத்துடன் அவரவர் வீடு வந்து சேருவோம். ஆனால், என்ன அடுத்த தீபாவளியும் அமாவாசையும் ஜோத்ரையும் எங்கே போகப் போகிறது?!

நான் எழுதியிருப்பதெல்லாம் 40 வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த இனிய நிகழ்ச்சிகளின் இன்ப நினைவுகள். இன்றும் என் மனதில் பசுமையாக இருக்கின்றன. இப்பொழுதும் என் பேத்திகளுக்கெல்லாம் இந்த சந்தோஷத்தைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டுதானிருக்கிறேன். இன்றும் சிறுமியாக மாறி மனத்தளவில் கோலாட்டம் போட்டு, பாடிக் கொண்டு தான் இருக்கிறேன்!

ஒரு சந்தோஷம் - இன்றும் எங்கள் ஊரில் விடாமல் 'கோலாட்டம் ஜோத்ரை' நடக்கின்றது!

- விஜயா ராஜன், பெங்களூரு



ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம்



(ஆதரவற்ற அன்னையருக்கு புகலிடம் அளிக்கும் ஓர் அன்பாலயம்)
36, மாணிக்கவாசகர் சாலை, சேக்கிழார் நகர், குன்றத்தூர்
சென்னை-600 069. போன்: 044-3200 4200

அனைவரும் கொண்டாடும் தீபாவளியை ஆதரவற்ற அன்னையரும் கொண்டாட உதவுங்கள்



தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்! வேதமாதா காயத்ரி தேவியின் பேரருளாலும் அவ்வையாரின் திருவருளாலும் சமுதாயத்தினரால் நிராகரிக்கப்பட்ட பெண் முதியோர்களுக்கு அடைக்கலம் அளித்து அவர்களுடைய நலனுக்காகவே அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம். ஆதரவின்றித் தவிக்கும் வயதான அன்னையர்களுக்கு உணவு, உடை, இருப்பிடம், மருத்துவ வசதி மற்றும் அனைத்து தேவைகளையும் இலவசமாகப் பூர்த்தி செய்து, தினசரி இறைவழிபாடு, தியானம், கூட்டு பிரார்த்தனை செய்து பராமரித்து வருகிறோம். அன்னையர்களின் இந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனையால் தங்களின் கோரிக்கைகள் நிறைவேறும். அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும் தீபாவளி பண்டிகையை ஆதரவற்ற அன்னையரும் கொண்டாட உங்கள் அன்பளிப்புகளை பொருளாகவோ, தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள். வயதான அன்னையருக்கு தீபாவளி திருநாளில் தாங்கள் செய்யும் சிறு உதவியும் நம்மை பெற்று சீராட்டி வளர்த்த அன்னையரின் உள்ளத்தை குளிரச் செய்வதற்கு இணையாகும்.

தீபாவளி காலை உணவுக்கு ரூ.500/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு துளசி மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

தீபாவளி மதிய உணவுக்கு ரூ.550/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ருத்ராட்ச மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

தீபாவளி இரவு உணவுக்கு ரூ.450/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு நவரத்தின மாலை ஒன்று அனுப்பி வைக்கப்படும்

ஒரு நாள் தீபாவளி உணவுக்கு ரூ.1500/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஸ்படிக மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

10 நாட்கள் உணவுக்கு ரூ.11,000/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு பவள மாலை ஒன்று அனுப்பி வைக்கப்படும்

அன்னையர் ஒருவருக்கு ஒரு வருட மருத்துவச் செலவு ரூ.1300/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு சந்தன மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

காப்பகத்தின் ஒரு மாத பராமரிப்பு செலவுக்கு ரூ.4,000/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு முத்துமணி மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

தங்களின் திருமண நாள், பிறந்த நாள், தொழில் தொடங்கிய நாட்கள், முன்னோர்களின் நினைவு நாட்கள், பண்டிகை நாட்கள், அமாவாசை மற்றும் பௌர்ணமி, கிருத்திகையில் வயதான அன்னையர்களுக்கு தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எதுவாயினும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று ஸ்ரீஅவ்வை ஹோமில் அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களை அள்ளித்தரும் காயத்ரி ஹோமம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.300/-



காயத்ரி என்பதன் பொருள் தன்னை துதிப்பவரை, ஜபிப்பவரை காப்பாற்றுவது என்பது பொருள். காயத்ரி வழிபாடு நமக்கு நீண்ட ஆயுள், புகழ், செல்வம் மற்றும் புத்திர பாக்கியத்தை அளிக்கிறது. காயத்ரி மூல மந்திரம் பாவங்களை அழித்து, புண்ணியத்தை வளர்ப்பதற்கு தோன்றிய மந்திரமாகும். நோய் நொடிகளை தவிடுபொடியாக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. குடும்ப பிரச்னைகள், தோஷங்கள், வியாபார தடைகளை போக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. இந்த காயத்ரி ஹோமத்தில் பங்கு பெற சங்கல்ப கட்டணமாக ரூ.300/- அனுப்பும் அன்பர்கள் தங்களுடைய பிரார்த்தனைகளையும், கோத்ரம், ராசி, நட்சத்திரத்தையும் தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால், தங்களுடைய பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப தனித் தனியாக சங்கல்பம் செய்து, ஹோம பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீகாயத்ரி யந்திரம், ஸ்ரீ காயத்ரி மகா மந்திரம், மகா மிருத்யுஞ்சய மந்திரம் மற்றும் ஜெப மாலா அடங்கிய சிடியும், காயத்ரி வண்ணப்படமும், காயத்ரி தேவி ரக்ஷை மற்றும் ஹோம பஸ்பமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். காயத்ரிதேவியின் மகா மந்திரம் அனைத்து இல்லங்களிலும் ஒலித்து ஐஸ்வர்யம் பெற வேண்டும் என்பதே எங்கள் நோக்கம். வயதான அன்னையரை பாதுகாக்கவும் ஸ்ரீகாயத்ரி ஹோமத்தில் பங்கு பெறவும் தங்கள் நன்கொடையை மேற்கண்ட முகவரிக்கு Cheque/DD/MO மூலமாக SRI AVVAI HOME, CHENNAI என்ற பெயருக்கு அனுப்பி காயத்ரி தேவியின் திருவருளால் பூரண ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற்று, துன்பங்கள் நீங்கி, புகழ் மிகுந்த வாழ்க்கை பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

ஆதரவற்ற அன்னையர் வாழ்வில் தீப ஒளி ஏற்றுவோம்!

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு



யோசி... விலைவாசி!

முடிந்த அளவு துணிகளை வீட்டிலேயே துவைப்பதன் மூலமும், சிறிய மற்றும் குழந்தைகளின் பள்ளி சீருடைகளை வீட்டிலேயே இஸ்திரி போடுவதன் மூலமும் கணிசமான அளவு பணம் மிச்சப்படுத்தலாம்.

- ரமா பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

கடைகளில் மளிகைப் பொருள்கள் வாங்கும்போது கடனில் வாங்கினால் தேவைக்கு அதிகமாகவே வாங்கிவிடுவோம். பணத்தைக் கொடுத்துப் பொருள் வாங்கும்போது தேவையானதை மட்டுமே வாங்குவோம். இதனால் வீட்டுச் செலவை குறைத்து ஓரளவு சமாளிக்கலாம்.

- கமலா ராஜசேகரன், பொள்ளாச்சி

குழந்தைகளுக்கு சிக்கனத்தைக் கடைபிடிக்கும் பழக்கத்தை சிறு வயது முதலே கற்றுத் தர வேண்டும். சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கும் அவசியமான செலவு எது, அநாவசிய செலவு எது என்பதை சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.

-கமலா கோபாலகிருஷ்ணன், பாண்டிச்சேரி

இக்கால குழந்தைகள் மறந்தே போன உண்டியல் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். ஆடம்பரத்தை ஒதுக்கி எளிமையாக, அதே சமயம் நிறைவாக வாழும் பழக்கத்தை, பெற்றோரே குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்து, சிறந்த வழிகாட்டியாக வாழ்ந்தும் காட்ட வேண்டும்.

- கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, குடந்தை

ஒரு புதுப்படம் ரிலீஸானவுடன் அதை குடும்பத்துடன் சென்று தியேட்டரில் பார்க்காமல், சில மாதங்கள் பொறுத்திருந்து சி.டி.யாக வந்தவுடன் (திருட்டு சி.டி.அல்ல) வீட்டிலேயே அனைவரும் ஒன்றாகப் பார்த்து ரசித்தால் செல்வு மிச்சமாகும்.

- ரமா பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்

தக்காளி மலிவாக விற்கும் நாட்களில் புளி உபயோகப்படுத்துவதற்கு பதில் தக்காளி உபயோகிக்கலாம்.

- வி.எஸ்.கே.மணியன், பவானி



வெட்கம், வெட்கம்!

கொல்கத்தாவில் ஒரு டி.வி. சேனலில் 'கேம் ஷோ'வில் பங்கு பெற்று, மன உளைச்சலுக்கு ஆளான ஒரு பெண்ணைப் பற்றி எல்லா ஊடகமும் செய்தி வெளியிட்டு தம் கடமையை முடித்தன!

நம் தமிழ் தொலைக்காட்சிகளிலும் தற்போது 'ரியாலிடி' ஜுரம் டிகிரிக்கு டிகிரி ஏறிக் கொண்டே வருகிறது. பாட்டு பாடும் சிறு குழந்தைகளைத் தட்டிக் கொடுத்து ஆதரவுடன் பேசும் பெரிய பிரபலங்கள் இருந்தாலும், தானே 50 வயதுக்குப் பிறகு அதிர்ஷ்டத்தின் காரணமாக திரையில் பாட வந்துவிட்ட மூத்தவர் ஒருவர், தன் பேரன், பேத்தி வயதுடைய சிறுமணிகள் சுருதியில் சற்று தவறினாலும் நளினமாகச் சுட்டிக் காட்டாமல் முகத்தில் அடிப்பது போல பேசுவது வேதனையாக உள்ளது.

சரி... பெரியவர்கள் பங்கு பெறும் நிகழ்ச்சிக்கு வருவோம். தம்பதிகளுக்கான நிகழ்ச்சி அது என்றாலும், ஒரு நாகரிகம் இருக்க வேண்டாமா? என்னதான் கட்டிய மனைவியானாலும், தாய் தந்தை முன்போ அல்லது பொதுவிலோ கை பிடித்து, அணைத்துச் செல்வது என்பது இன்னும் கூட நடைமுறையில் (நல்ல வேளையாக) இல்லை என்றே சொல்லலாம். நம் பண்பாடு இப்படி இருக்க, தமிழ் முழங்கும் தொலைக்காட்சி ஒன்று, தம்பதிகளைக் கட்டியணைக்க வைத்தும், தூக்கி தட்டாமாலை சுற்ற வைத்தும், மாறி மாறி முத்தமழை பொழிய வைத்தும் டிஆர்பியை உயர்த்துவது வெட்கக்கேடு. சம்பந்தப்பட்ட தம்பதிகளும் வெட்கப்படவேண்டும். உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள், தாம் கட்டிப்பிடித்து முத்தமிடும் அழகை (அசிங்கத்தை) ரசிக்க வேண்டுமா? இந்த நிகழ்ச்சியை வீட்டில் குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து பார்க்க முடியுமா? சிறு பரிசுக்காக, இப்படி அநாகரிகமாக நடப்பது தேவையா?



- சுதா ஸ்ரீதர்,
டோம்பிவிலி

(இது பற்றிய வாசகியர் கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. சுவையானவை பிரசுரமாகும்.)

அக்டோபர் மாதம் எப்படி?

	1.10.2008 அன்று ராசி கிரகநிலை		கே
ரா			சனி
குரு		சுக், செ, சந்	சூரி, புத

கிரக நிலை

ராசி பலன்களும்
எளிய பரிகாரங்களும்



கணித்து வழங்குபவர் : டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



மேஷம்

(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1ஆம் பாதம்)

மேஷ ராசி நேயர்களே! சுக சௌக்யம் உண்டாகும். அவசியம் இல்லாத பயணங்களைத் தவிர்த்தல் நலம். சிலருக்கு விரும்பிய இட மாறுதல் கிடைக்கும். தந்தை மூலம் தனலாபம் பெருகும். கணவன் - மனைவி இடையில் சுமுகமான உறவு நிலவும். தொழில் வழியில் நிலவிய சங்கடங்கள் எதுவாயினும் விலகும். பெண்கள் குடும்பத்தில் வீண் விவாதங்களைத் தவிர்க்கவும். மாணவர்கள் படிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். உத்யோகப் பிரிவினருக்கு நற்செய்தி வரும். தடைப்பட்ட பதவி உயர்வு வந்து சேரும். வியாபாரிகளுக்கு இருந்துவந்த தொல்லைகள் விலகும். *3.10.2008* காலை *8.47* மணி முதல் *5.10.2008* இரவு *9.07* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளஞ்சிவப்பு.

பரிகாரம்: பிரதி செவ்வாய், பைரவருக்கு துணியில் மிளகைக் கட்டி, நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றவும். எல்லா வளமும் நலமும் சேரும்.



ரிஷபம்

(கார்த்திகை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

ரிஷப ராசி நேயர்களே! எதிர்பாராத பண வரவுகள் உண்டு. நிலபுலன்கள் தொடர்பான வழக்கில் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். கருத்து வேற்றுமை காரணமாகப் பிரிந்து வாழும் தம்பதிகள் இணைந்து வாழ வாய்ப்புக் கிட்டும். மகன் அல்லது மகள் வழியில் நற்செய்திகள் வரும். தந்தையின் உடல் நலனில் கூடுதல் கவனம் தேவை. பிரயாணம் மூலம் தொழில் புரிபவர்கள் உடல் நலனில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயிலவும், ஆய்வுக் கல்வியில் ஈடுபடவும் தகுதி பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அன்பையும் பாராட்டையும் பெறுவர். கலைஞர்கள் தொழில் நிமித்தமாக அடிக்கடி வெளியூர் செல்ல நேரும். ஸ்டண்ட் பிரிவினர் அபாயகரமான பணிகளில் ஈடுபட நேரும். கவனமுடன் செயல்படவும். 5.10.2008 இரவு 9.07 மணி முதல் 8.10.2008 காலை 8.56 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 5, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட நிறம்: வயலட்.

பரிகாரம்: பிரதி வெள்ளிக்கிழமை, லக்ஷ்மி நரசிம்மரை வழிபடவும்.



மிதுனம்

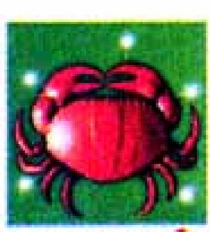
(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

மிதுன ராசி நேயர்களே! உமது புத்திக் கூர்மையினாலும் செயல்திறனாலும் பெயரும் புகழும் பெறுவீர்கள். நீண்ட கால முயற்சிகளில் இதுவரை இருந்து வந்த தடைகள் நீங்கி, வெற்றி கிட்டும். பெண்கள் குடும்பத்தில் வீண் வாக்குவாதம் தவிர்க்கவும். மாணவர்கள் தமது கடின உழைப்பினால் சிறப்பிடம் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு வேலையில் பளு கூடும். எனினும் உழைப்புக்கேற்ற நற்பெயர் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு புதிய முதலீடுகள் செய்வதில் தடையில்லை. கலைஞர்களுக்கு வரவேண்டிய ஊதிய பாக்கிகள் வசூலாகும். இசைக் கலைஞர்கள் பெயரும் புகழும் பெறுவீர்கள். *8.10.2008* காலை *8.56* மணி முதல் *10.10.2008* இரவு *9.43* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 1, 5

அதிர்ஷ்ட நிறம்: பச்சை

பரிகாரம்: பிரதி புதன்கிழமை, மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்ய, வெற்றிகள் குவியும்.



கடகம்

(புனர்பூசம் 4ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

கடக ராசி நேயர்களே! தெய்வபலம் மிகுந்து காணப்படும். உமது பிரார்த்தனைகளுக்கு நற்பலன் கிட்டும். கணவன் - மனைவி இடையில் கருத்தொற்றுமை நிலவும். மகன் அல்லது மகள் திருமணம் கைகூடும். ஒரு சிலர் காதல் திருமணம் செய்ய வாய்ப்பு உள்ளது. வீடு, மனை வாங்க அல்லது புதுப்பிக்க வாய்ப்புண்டு. தாய் - தந்தையர் உடல்நலனில் கூடுதல் கவனம் தேவை. அளவோடு பேசுங்கள். பிரச்னை அணுகாது. பெண்களுக்குத் தாய் வீட்டு ஒத்தாசை கிட்டும். விரும்பிய ஆடை அணிமணிகளை வாங்கலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். அவசியமில்லாத பிரயாணங்களைத் தவிர்க்கவும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். ரியல் எஸ்டேட், கட்டுமானம் போன்ற பிரிவினர்கள் மிகுந்த ஊக்கம் பெறுவர். *10.10.2008* இரவு *9.43* மணி முதல் *12.10.2008* இரவு *2.08* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளம் பச்சை.

பரிகாரம்: பிரதி சோம வாரம், சிவாலயத்தில் உள்ள அம்பாளை வழிபடவும். அபிராமி அந்தாதி பாராயணம் செய்யவும். பௌர்ணமி விரதம் இருப்பது நன்று.



சிம்மம்

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம்)

சிம்ம ராசி நேயர்களே! விரோதிகள் விலகுவார்கள். கடன் தொல்லை தீரும். கோர்ட் வழக்கில் சாதக மான தீர்ப்பு கிடைக்கும். எதிர்பாராத நற்செய்திகள் வரும். புதிய வீடு, மனை, எஸ்டேட் வாங்க ஏற்ற காலம். எதிர்பாராத தன லாபம் கிட்டும். புனித ஸ்தல யாத்திரை செல்வீர்கள். சேமிப்பு வளரும். பெண்களுக்குக் கேட்டது கிடைக்கும். நினைத்தது நடக்கும். மாணவர்கள் கவனமாக இருப்பது நல்லது. உத்யோக பிரிவினர் மிகுந்த உற்சாகமுடன் திகழ்வார்கள். பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். உடல் நலனில் கவனம் தேவை. கலைஞர்களுக்கு அதிகமான அவுட்டோர் பணிகள் இருக்கும். *12.10.2008* இரவு *2.08* மணி முதல் *15.10.2008* அதிகாலை *5.05* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். வாக்கில் நிதானம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 5, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: சிவப்பு

பரிகாரம்: பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்யவும். தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்யவும்.

(உத்திரம், 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

கன்னி ராசி நேயர்களே! உமது எண்ணம் ஈடேறும். தொட்டது துலங்கும். செய்தொழில் எதுவானாலும் அதில் லாபம் மிகுந்து காணும். எனினும் செலவும் கூடவே வரும். அரசு முறையில் வரவேண்டிய நிலுவை, கணிசமாகக் கிடைக்கும். சரளமான பணப் புழக்கம் இருக்கும். கடன் தீரும். நீண்டகால நோய்கள் குணமாகும். வீடு, மனை வாங்கும் காலம் இது. பெண்களுக்கு மகன் அல்லது மகள் வழியில் சுபச்செலவு உண்டு. மாணவர்கள் படிப்பில் உயர் நிலை அடைவார்கள். வியாபாரிகள் புதிய வியாபாரத் தொடர்புகளைப் பெறுவார்கள். கலைஞர்கள் மிகுந்த பரபரப்புடன் காணப்படுவார்கள். எந்த ஒப்பந்தத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் குழப்பம் நிலவும். வேறு மொழி பேசும் நபரால் ஆதாயம் கிட்டும். *15.10.2008* அதிகாலை *5.05* மணி முதல் *17.10.2008* காலை *6.09* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



கன்னி

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 1, 5

அதிர்ஷ்ட நிறம்: பச்சை

பரிகாரம்: தினசரி காலையில் வெங்கடேச ஸுப்ரபாதம் கேட்கவும். பிரதி புதன் விஷ்ணு ஆலயம் செல்லவும்.



துலாம்

(சித்திரை 3, 4ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

துலாம் ராசி நேயர்களே! திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். சிலருக்குத் திடீர் திருமணம் ஆகவும் இடமுண்டு. சிலருக்கு வெளி நாடு செல்ல வாய்ப்பு வரும். தாயாரின் உடல் நலனில் மிகவும் கவனம் தேவை. பணம் கையாளும் பணியிலிருப்போர் மிக்க கவனமுடன் இருப்பது நலம். கணவன்-மனைவி இடையே விட்டுக்கொடுத்துப் போவது நல்லது. மாணவர்கள் மிகவும் பிரயாசையுடன் படித்து முன்னிலையில் திகழ்வர். வியாபாரிகளுக்கு பழைய இருப்பு சரக்குகள் நல்ல லாபம் தரும். புதிய முதலீட்டு மதிப்பு உண்டு. உத்யோகஸ்தர்களுக்கு அரசு வழியில் அல்லல் அகலும். மேல் முறையீடுகளில் வெற்றி கிட்டும். நீண்டகால பிரச்னை முடிவுக்கு வரும். கலைஞர்களுக்கு புதிய நட்பும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். *17.10.2008* காலை *6.09* மணி முதல் *19.10.2008* காலை *7.14* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 2, 4, 5

அதிர்ஷ்ட நிறம்: மஞ்சள்

பரிகாரம்: பிரதி வெள்ளிக்கிழமை ராகு காலத்தில் (காலை *10.30 - 12* மணி) துர்க்கை அம்மனுக்கு வீட்டிலேயே தீபம் ஏற்றி விளக்கு பூஜை செய்யவும். லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் சொல்லவும்.



விருச்சிகம்

(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

விருச்சிக ராசி நேயர்களே! கணவன் - மனைவி இடையில் கலகலப்பும் சந்தோஷமும் மிகுந்து காணப்படும். சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டாகும். விரோதம் பாராட்டிய சொந்த பந்தங்கள் கூடி மகிழ்வர். தந்தையின் உடல் நலனில் மிக்க கவனம் தேவை. புதிய தொழில் முயற்சிக்கு அரசு ஆதரவு கிட்டும். பெண்கள் விரும்பிய ஆடை, அணிமணிகள் வாங்குவர். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயில இடமாறுதல் பெறுவர். சிலர் வெளி நாடு செல்லவும் இடம் உண்டு. உத்யோகஸ்தர்களுக்குப் பதவிஉயர்வு கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு எதிர்பாராத பெயரும் புகழும் கிட்டும். *19.10.2008* காலை *7.14* மணி முதல் *21.10.2008* காலை *9.45* மணி வரை சந்திராஷ்டமம். மிகவும் கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: சிவப்பு.

பரிகாரம்: பிரதி செவ்வாய்க்கிழமை, கருமாரியம்மனை வழிபடவும். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை, வீட்டில் விளக்கு பூஜை செய்து தீபம் ஏற்றினால் எண்ணிய காரியம் எளிதில் கைகூடும்.



தனுசு

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1ஆம் பாதம்)

தனுசு ராசி நேயர்களே! எப்போதும் பரபரப்புடன் செயல்பட நேரும். பணம் தண்ணீர் போல் செலவாகும். புதிய திட்டங்களை நிறைவேற்ற முடியாமல் சஞ்சலப் பட நேரிடும். தெய்விக வழிபாடுகள், பிரார்த்தனைகள் மூலமே மனஅமைதி பெறமுடியும். கோயில் திருப்பணிகளில் ஈடுபடுவது நன்று. எதிரிகள் விலகுவர். கோர்ட் வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். பெண்கள், தாயார் வீட்டின் மூலம் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவர். மாணவர்கள் கடினமாக உழைத்தால் கணிசமான வெற்றிகளைப் பெறலாம். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் பாராட்டைப் பெறுவார்கள். 21.10.2008 காலை 9.45 மணி முதல் 23.10.2008 பகல் 2.25 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 8, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: பொன் நிறம்.

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன், தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய்தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். பிரதி சனிக்கிழமை அல்லது செவ்வாய்க் கிழமை பைரவருக்கு மிளகுப் பொட்டலம் கட்டிப் போட்டு நல்லெண்ணெயில் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மகர ராசி நேயர்களே! கொடுத்த வாக்கை எப்பாடுபட்டாவது நிறைவேற்றி விடுவீர்கள். அவசியமற்ற பிரயாணங்களைத் தவிர்க்கவும். புதிய தொழிலில் முதலீடு செய்வீர்கள். பெண்கள் மூலம் சிலருக்கு உதவிகள் தேடிவரும். பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடும். வீடு, மனை வாங்கலாம். மாணவர்கள் உயர்கல்வியில் நிலவிய தடைகள் அகலும். ஆய்வுக்கல்வியில் ஈடுபட்டோர் அதில் வெற்றி பெறுவர். வரவேண்டிய பாக்கிகள் வசூலாகும். விவசாயிகளுக்கு மண் பரிசோதனை அல்லது பயிர்ப் பாதுகாப்பு போன்ற செலவினங்கள் கூடும். கலைஞர்களுக்கு எதிர்பாராத உதவிகள் கிட்டும். 23.10.2008 பகல் 2.25 மணி முதல் 25.10.2008 முன்னிரவு 9.09 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



மகரம்

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: வெளிர் நீலம்

பரிகாரம்: பிரதி சனிக்கிழமை, சனி பகவானுக்கு எள்தீபம் ஏற்றவும். பிரதி ஞாயிறு, ஆஞ்சநேயருக்குத் வெண்ணெய்க் காப்பு செய்து வழிபடவும்.



கும்பம்

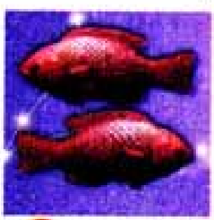
(அவிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

கும்ப ராசி நேயர்களே! எண்ணம் ஈடேறும். ஏற்றம் கிட்டும். வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். குடும்பத்தில் குதூகலம் பூத்துக்குலுங்கும். ஞானிகள் மகான்கள் அருளாசி கிட்டும். வீடு, மனை வாங்க இடமுண்டு. கணவன் மனைவி இடையில் சூடான வாக்குவாதம் தவிர்த்தல் நலம். பிரயாணத்தின் போது உடைமைகளில் கவனம் தேவை. பெண்கள் வாழ்வில் வசந்தம் வீசும். மாணவர்கள் பரிசும் பாராட்டும் பெறுவர். வியாபாரிகளுக்குப் பல வழிகளில் லாபம் கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு வெளியூர் பிரயாணம் மூலம் தொழில் தனம் அதிகம் சேரும். 25.10.2008 முன்னிரவு 9.09 மணி முதல் 28.10.2008 காலை 5.43 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட நிறம்: சாம்பல் நிறம்

பரிகாரம்: தினசரி விநாயகரை வழிபட்டு, பணியைத் துவங்கவும். சூரிய நமஸ்காரம் செய்யவும். பிரதி செவ்வாய், யோக நரசிம்மரை வழிபடுவது நன்று.



மீனம்

(பூரட்டாதி 4ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மீன ராசி நேயர்களே! எதிர்பாராத வருவாய் கிட்டும். கடன் மளமளவென்று தீரும். வழக்கில் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். பெற்றோர் நலனில் மிக்க கவனம் செலுத்தவும். பெண்களுக்குத் தாயார் வீட்டின் மூலம் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். மாணவர்கள் மதிநுட்பத்தினால் சாதனை படைப்பர். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய முதலீடு செய்வதில் சுணக்கம் நிலவும். எனினும் பொதுவாக வியாபாரம் அல்லது தொழில் மிகுந்த பரபரப்புடன் நிகழும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாற்றம் கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு வேறு மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் கிட்டும். எடிட்டிங், டைரக்ஷன், இசை போன்ற பிரிவினர் மிக்க அனுகூலம் பெறு வர். 28.10.2008 காலை 5.43 மணி முதல் 30.10.2008 மாலை 4.16 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 4, 6, 8, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: பொன்நிறம்

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன், தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி, கொண்டைக் கடலையைத் தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கவும்.



பிஸா பிரியர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை!

பிஸா பிரியரா நீங்கள்? அப்படியென்றால் இங்கே எழுதியுள்ளதை சீஸ் சேர்க்காமல் கவனமாக விழுங்கிக் கொள்ளுங்கள். அதுவும் நீங்கள் ஹோம் டெலிவரி செய்யப்படும் பிஸா பிரியர் என்றால் மேலும் கவனம் தேவை. ஏனென்றால் ஹோம் டெலிவரி பிஸா உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.



பிஸாவை சூடாக வைக்க உதவும் பெட்டிகளிலும் உறைகளிலும் நம் உடல் நலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பெர்ஃபூளோரோக்டானி சல்ஃபோனிக் அமிலத்தின் (Perfluroctani sulfonic acid) (அம்ம்ம்மா... எம்மாம் பெரிய பேரு!) அம்சம் அடங்கியுள்ளது. இதை PFO என்று செல்லமாக அழைக்கிறார்கள். இதை உபயோகித்துதான் அந்த பிஸா பெட்டிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை பிஸா வழியாக நம் உடலில் புகுந்து கார்ஸி நோஜெனிக் என்ற நச்சு அமிலத்தை உற்பத்தி செய்து ஊறு விளைவிப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.



எனவே இந்த வருட அக்டோபரில் ஸ்டாக் ஹோமில் (Stockholm) நடைபெற உள்ள உலக அளவிலான United Nations Industrial Development Organisation கூட்டத்தில் PFOsம் அதன் அண்ணன், தம்பிகளைப் போன்ற உடல் கேடு விளைவிக்கும் நான்கு ரசாயனங்களும் உலக அளவில் தடை செய்யப் படவுள்ளன.

அது சரி, இந்த பிஸா PFO அப்படி என்னதான் கேடு விளைவிக்கும் என்று கேட்கிறீர்களா? இதோ பிடியுங்கள் அதிர்ச்சிப் பட்டியலை:

★ உங்கள் கல்லீரல் அடிக்கடி மக்கர் செய்ய ஆரம்பித்து பெரிய கோளாறில் முடியும்.

★ கருவில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு.

★ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து போகும்.

★ ஹார்மோன் சுரப்பிகள் இடக்கு மடக்காக வேலை செய்து பிரச்னை பண்ணும்.

- மித்ரா முரளீதரன், மும்பை

நன்றி: **'ஹிந்துஸ்தான் டைம்ஸ்'**



மானச பூஜை!

ஒருநாள் அர்ச்சுனன் கைலாசத்தின் வழியே சென்றுகொண்டிருந்தான். கைலாசத்தில் இருந்த சிவகணங்கள், நிலவுலகில் பூஜைசெய்தவர்கள் இட்ட நிர்மால்யத்தை (பூஜைசெய்த பூக்கள்) வாரி வெளியே கொட்டிக் கொண்டிருந் தனர். பல வகைப்பூக்களும், வில்வ இலைகளும் மலை போலக் குவிந்திருந் தன. அவற்றைக் கண்ட அர்ச்சுனன், அது, தான் செய்த பூசையின் நிர்மால்யம் என நினைத்தான்.

சிவகணங்களிடம், ''இது யார் செய்த பூஜையின் நிர்மால்யம்?'' எனக் கேட்டான்.

''பூலோகத்தில் பஞ்ச பாண் டவர்களில் ஒருவர் செய்த பூஜையின் நிர்மால்யம். அவர் கள் ஐவருமே சிறந்த சிவபக் தர்களாம்'' என்று சிவகணங்கள் கூறின.

''அவன் பெயர் என்ன?''

''அவன் பெயர் பீம னாம்.''

''பீமனா?''

தன்னுடையதாக இருக்கும் என்று பெருமிதத்துடன் எண்ணிய அர்ச்சு னனுக்கு வியப்பு தாங்கவில்லை. எப்படி இருந்தாலும் தன் பூஜையின் நிர் மால்யம் பெரு மலையாகத்தான் இருக் கும் என்ற நம்பிக் கையில், ''அர்ச்சுனன் என்பவரின் பூஜை நிர் மால்யம் எங்கிருக்கிறது?'' என அர்ச்சு னன் கேட்டான்.

ஆனால் அவர்களோ, ''அதுவா? அதோ அங்கே ஒரு குடலையில் இருக் கிறது'' என்று அலட்சியமாகப் பதில் சொன்னார்கள்.

அர்ச்சுனனால் நம்ப முடியவில்லை.

''பீமன் பூஜை செய்தே பார்த்ததில் லையே?'' என்றான்.

''அவன் மனதாலே பூசை செய்கிற வன். ஒரு நந்தவனத்தைக் கண்டால் அங் குள்ள மலர்கள், பத்திரங்கள் அனைத் தையும் சிவபெருமானுக்கு மனதால் அர்ப்பணித்துவிடுவான். அவைதான் இங்கே மலையாகக் குவிந்துகிடக்கின் றன'' என்றன சிவகணங்கள்.

அர்ச்சுனனுக்கு மானச பூஜையின் சிறப்பு புரிந்தது.



டோரா

அன்று காலை எழுந்தவுடன், ''இன்று டோரா வரப் போறாள் தெரியுமா?'' என்றாள் என் பெண்.

''டோராவா யாரது?'' என்றேன்.

''உனக்கு அவளைத் தெரியாது அம்மா. சுட்டி டி.வி, நிக் இதெல்லாம் பாக்கறவங்களுக்குத்தான் தெரியும்'' என்றாள்.

எங்கள் இரண்டு வயது பேத்தி சஞ்சு, ஒரு டோரா பைத்தியம். மதியம் 12.30 மணிக்கு அவள் சாப்பாட்டை உள்ளே செலுத்த உதவும் கருவி, டோராவும் அவள் நண்பன் புஜ்ஜியும் தான்!

அன்று மாலை 5:30 மணிக்கு சென்னை சிட்டி சென்டரில் உள்ள லேண்ட் மார்க் புத்தகக் கடை (கடல்?)க்கு நிக் சார்பில் டோரா விஜயம் செய்து குழந்தைகளுடன் பேசி, பாடி, ஆடி விளையாட்டுப் போட்டி நடத்தி பரிசுகளும் கொடுக்கப் போகிறாளாம்.

''சீக்கிரம் சாப்பிடு. சீக்கிரம் தூங்கி எழுந்து டிரஸ் பண்ணிக்கணும். அப்பதான் டோராவைப் பார்க்க முடியும்'' என்று ஏகப்பட்ட மிரட்டல்களுடன் குழந்தையைத் தூங்க வைத்தாள் பெண். தினசரி மூன்று மணி நேரம் அசந்து தூங்கக் கூடிய குழந்தையை, பாதித் தூக்கத்தில் எழுப்பி அலங்காரம் செய்து, பிடிக்கப் பிடிக்க இறுக்கும் டோரா சட்டையில் குழந்தையைத் திணித்தாள்.

காரில் ஏறும் முன்பே 'ஏதாவது சாப்பிட வேண்டாமா?' என்றேன். ''வயிற்றைக் கட்டிக்கொண்டு எப்பப் பார்த்தாலும் அலையாதே. அங்கே காஃப்டீரியா இருக்கு. ஏதாவது சாப்பிடலாம்'' என்றாள்.

''சரி. திரும்பிவந்தவுடன் குழந்தைக்குப் பசிக்குமே. ஏதாவது செய்து வைக்க



வேண்டாமா?'' என்றேன். ''சரி. நான் போய் எலெக்ட்ரிக் குக்கரில் சாதம் வைக்கிறேன். நீ போய் புடைவையை மாத்து'' என்றாள் விசுவாமித்ரியான பெண்!

எல்லோரையும் ஒரு வழியாகக் காரில் திணித்துக் கொண்டு புறப்பட்டோம். வழி நெடுக, தேர்த் திருவிழா கும்பல்தான். சிட்டி சென்டரில், கார் நிறுத்துமிடம் நிரம்பி வழிய, இரண்டு தெரு தள்ளியிருந்த பள்ளிக்கூட மைதானத்தில் கார்களை நிறுத்த ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அங்கிருந்து சிட்டி சென்டருக்கு வருவதற்கு மினி பஸ்கள் இருந்தன. குழந்தைகள் ''டோராவோடு பயணம், புஜ்ஜியோட வரணும். முயற்சி திருவினையாக்கும். முயன்றால் எதையும் சாதிக்கலாம். எங்கே நாம்ப போறோம்? டோராவைப் பார்க்க?'' என்று பாடிக் கொண்டு வந்தனர். குழந்தைகளுக்கு அது ஓர் உல்லாசப் பயணம்!

வந்தாள்!



சிட்டி சென்டரில் நாங்கள் இறங்கி நடக்கவில்லை. கும்பலே எங்களைத் தள்ளிச் சென்றது. கும்பல் தாங்காமல் திணறினோம். இரண்டு மணிக்கே டோரா வந்துவிட்டாளாம்.

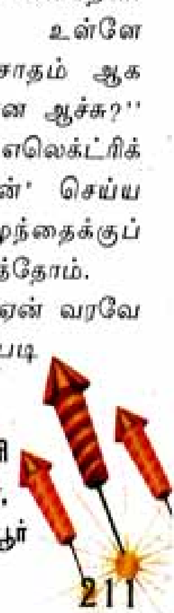
எல்லோரும் சிறிய மேடையை நெருக்க, டோராவைச் சேதாரமின்றி காப்பாற்றி அனுப்புவதே விழா அமைப்பாளருக்குப் பெரும் பிரச்னையானது.

எங்களுக்கு டோராவின் தலை மட்டும் சிறிது தெரிந்தது! அவ்வளவே. குழந்தை, பசியில் சிணுங்க ஆரம்பித்தாள். வெளியே நகரவும் வழி இல்லை. என் பெண், பொம்மை, சில புத்தகங்களை வாங்கிவிட்டு பாம்பு மாதிரி நீண்ட கியூவில் பணம் செலுத்த நின்றாள். கையிலிருந்த தண்ணீர், பிஸ்கெட், சாக்லேட் இவற்றின் உதவியால் தற்காலிக சாந்தி கிடைத்தது!

ஒரு ஜூஸ் ரூ.70/- என்று 'மலிவு' விலையில் சாப்பிட்டுவிட்டு வயிறெரிந்து வெளியே வந்தோம்! காரை ஏற்கெனவே அனுப்பிவிட்டதால் கிடைத்த ஆட்டோவில் ஏறினோம். மாப்பிள்ளை அழைப்புக்கு திறந்த காரில் ஊர்வலம் வைப்பார்கள். இது திறந்த ஆட்டோ! உயிரைக் கையில் பிடித்தபடி வீடு வந்து சேர்ந்தோம்.

''குழந்தைக்குப் பசிக்கும். சாதம் ஆறவை''என்றேன். பெண் உள்ளே சென்றுவிட்டு ''சாதம் ஆகவில்லை'' என்றாள்! ''என்ன ஆச்சு?'' என்று எட்டிப் பார்த்தால், எலெக்ட்ரிக் குக்கரின் ஸ்விட்சை 'ஆன்' செய்ய மறந்துவிட்டிருந்தாள்! குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து தூங்க வைத்தோம்.

''டோராவும் புஜ்ஜியும் ஏன் வரவேயில்லை?'' என்று கேட்டபடி கண் அயர்ந்தாள் குழந்தை.



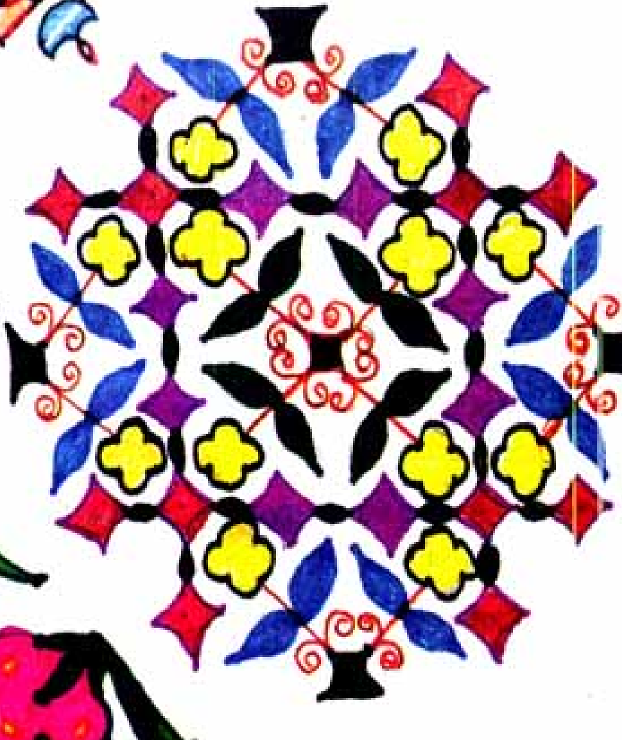
- கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன், திருவான்மியூர்

வண்ணக்



13 புள்ளி, 13 வரிசை.

- என்.ரங்கநாயகி,
கோவை - 25



17 புள்ளி (நேர் புள்ளி)
10 வரிசை
அடுத்து மேலும், கீழும்
4 புள்ளிகள் குறைத்து
4 வரிசை வைக்கவும்.

- எ.முருகானந்தி, சென்னை



15 புள்ளி 3 வரிசை
3ல் நிறுத்தவும்
(நேர்புள்ளி)

- சு.அமுதவல்லி,
ஹைதராபாத் - 76

கோலங்கள்

15 புள்ளி, 15 வரிசை
(நேர்புள்ளி)

- பத்மா வெங்கட்ராமன்,
திண்டுக்கல்





- என்.கிரிஜா,
நாகர்கோயில்



15 புள்ளி 5 வரிசை மேலும் கீழும் மையமாக 5 புள்ளி 5 வரிசை. ட வடிவத்திலுள்ள 4 இடங்களிலும் செங்குத்தாக 5 புள்ளி வைக்கவும்.

- அகிலா ரவி,
ராஜபாளையம்



22 புள்ளி 1ல் நிறுத்தவும்.
(இடைப்புள்ளி)

- பிரேமா பட்டாபிராமன்,
சென்னை

வாசல் அழகு

தமாஷ் அனுபவம்

பண்டிகை ஸ்பெஷல் 3





“வாடா, செல்லம்... தங்கமணி!”

என் மாமாவின் வீட்டில் கொஞ்ச நாட்களாக ஒரு பூனையை வளர்க்கிறார்கள். பெயர்: தங்க மணி. பூனை மேல் ஒரே பாச மழைதான்... ஏகப்பட்ட உபசாரம்!



''தங்கமணி! பால் குடிக்க வா, தங்கமணி! சாப்பிட வா''... என குரல் கேட்டால், எங்கே இருந்தாலும் தங்கமணி ஆஜராகி ஆகாரத்தை ஒரு பிடி பிடிக்கும்.

ஒரு நாள் என் மாமாவின் பேத்தி, தன் பக்கத்தில் சொகுசாய் உட்கார்ந்திருந்த தங்கமணியைக் கொஞ்சியபடியே டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். திடீரென்று ஏற்பட்ட ஆர்வக் கோளாறினால், தன் கழுத்தில் இருந்த டாலர் வைத்த இரண்டு பவுன் செயினைக் கழற்றி, இரட்டையாக மடித்து, தங்கமணி கழுத்தில் போட்டுவிட்டு, ''அம்மா! தங்கமணிக்கு செயின் போட்டால் எவ்வளவு க்யூட்டா இருக்கு பாரேன்'' என்று சொல்லி ரசித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

திடீரென்று பூனை - என்னவோ அவசர வேலையாக எழுந்து வெளியே ஓட ஆரம்பித்தது. ''ஐய்யோ... தங்கமணியைப் பிடி! பிடி! கழுத்துல செயினோட ஓடுது'' என மாமி போட்ட சத்தத்தில் மிரண்டு போன பூனை, மாடிப்படி ஏறி மேல் படியில் போய் உட்கார்ந்தது. தன் கழுத்தில் உறுத்திய சங்கிலியைக் கழற்ற முயற்சி செய்தது.

யாருக்கும் கைகால் ஓடவில்லை. மாடி ஏறி அடுத்த வீட்டுப் பக்கம் போய்விட்டால் செயின் அதோகதிதான்!

''வாடா செல்லம் தங்க மணி'' என்று கெஞ்சியும் பலனில்லை. திடீரென்று ஒரு யோசனை வந்தது. ஒரு தேங்காய் மூடியை எடுத்து அதன் கண்ணில் படும்படி துருவி, ''இந்தா தங்கமணி தேங்காய் சாப்பிடு'' என அழைத்தேன். தேங்காய்ப் பிரியனான தங்கமணி, கீழே இறங்கி வந்து சாப்பிட ஆரம்பித்ததும், ஓடிச்சென்று சங்கிலியைக் கழற்றிக்கொண்டோம்.

''எங்கும் தாவி ஓடக் கூடிய பூனை கழுத்தில் செயினைப் போடலாமா? அதுதான் இப்படி தலை தீபாவளி மாப்பிள்ளை மாதிரி 'முணுக்' என்று ஸ்டைலாக செயினுடன் ஓடலாமா?'' என்று கேள்வியெல்லாம் கேட்டுக்கொண்டு இருக்காமல், தங்கமணிக்கு சங்கிலியைப் போட்ட குட்டியை எப்படி கவனித்திருப்பார்கள் என்பதை எழுதவும் வேண்டுமா?

- பூரணி விஜய்குமார், காகிதபுரம்



ஆகாய நடை!

மும்பை நகரின் நெரிசலும், மக்களின் அவசர ஓட்டங்களும் எத்தனை பிரசித்தமோ, அத்தனை பிரசித்தம், மும்பைவாசிகள் அவற்றைச் சமாளிக்கும் வழிகள்!

பரபரப்பான பாந்த்ரா ரயில் நிலையத்திலிருந்து பல்வேறு அலுவலகங்களையும் வங்கிகளையும் உள்ளடக்கிய 'பாந்த்ரா - குர்வா வளாகம்' வரை, சுமார் 1.3. கி.மீ. தூரத்துக்கு 'ஆகாயப் பாலம்' ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நடை ராஜாக்களுக்கு மட்டுமேயான இந்தப் பாலத்தில், வாகனங்களால் மோதித் தள்ளப்படும் பயமின்றி, சுகமாக நடக்கலாம்! பாலத்தின் கீழே தெரியும் உயர்ந்த கட்டடங்கள், வேகமாகச் செல்லும் வாகனங்களைக் கண்ணாரக் கண்டு ரசிக்கலாம்! அலுவலகத்துக்கு விரைபவர்களும், பள்ளி - கல்லூரி மாணவர்களும் சுறுசுறுப்பாக 'ஆகாய நடை' நடப்பது காண வேண்டிய காட்சி.

சமீபத்தில் மஹாராஷ்டிரா முதல்வர் விலாசராவ் தேஷ்முக் அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டது மும்பையின் இந்த முதல் 'ஸ்கை - வாக்'!

- சுமதிசுப்ரமணியன், நவிமும்பை



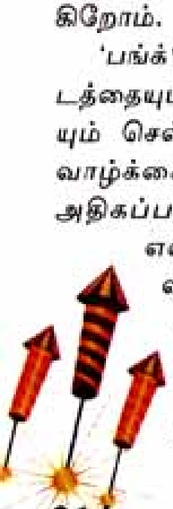


வாஸ்து

'பங்க் ஷ்வே' எனப்படும் சீன வாஸ்து சாஸ்திரத்திற்கு சமீப காலத்தில் மிகவும் மவுசு வந்திருக்கிறது. பெரும்பாலான வீடுகளில் அதிர்ஷ்டத்தை அதிகரிக்கும் உபகரணங்களாக மீன், புல்லாங்குழல், விண்ட் சைம்ஸ் (எல்லாம் தலையில் இடிக்கிற மாதிரி) கட்டித் தொங்க விடப்பட்டிருக்கின்றன. மூலைக்கு மூலை சின்ன நீருற்று தண்ணீரில் முழுகி இருக்கும் ஆமைகள் - இன்னும் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால், இவை அத்தனையும் வாங்கி வீட்டில் அடைத்து வைத்தவர்கள் எல்லாருக்கும் சுக்ரதசை அடித்து விட்டதா? யோசிக்க வேண்டிய விஷயம்தான்.

'பங்க் ஷ்வே' என்பது உலகில் வியாபித்து இருக்கும் சூக்ஷ்ம சக்தி. இது உலகில் இருக்கும் எல்லா பொருட்களிலும், இயற்கையிலும், மிருகங்களிலும் மனித தேகத்திலும் வியாபித்து இருக்கிறது. 'பாலன்ஸ்' தவறினால், உலகில் பல இன்னல்கள் ஏற்படுகின்றன. நாமும் தேக நலக் குறைவு, மன அலைச்சல், பண விரயம் போன்ற பல இன்னல்களை அனுபவிக்கிறோம்.

'பங்க்' என்பது காற்றையும் அதிர்ஷ்டத்தையும் 'ஷ்வே' என்பது தண்ணீரையும் செல்வத்தையும் குறிக்கிறது. நம் வாழ்க்கையில் பாஸிடிவ் எனர்ஜியை அதிகப்படுத்துவதற்கும், நெகடிவ் எனர்ஜியை அப்புறப்படுத்துவதற்கும், இந்த 'பங்க் ஷ்வே' சாத்திரம் உலகத்தில் இருக்கும் ஐந்து அடிப்படை பொருட்களை உபயோகப்படுத்துகிறது. நீர், நெருப்பு, புவி, மரம், உலோகம். இவையாவும் நாம் தினசரி பூஜையில் உபயோகிக்கிறோம். விளக்கு, சாம்பிராணி, அகர்பத்தி நெருப்பையும், புண்ணிய தீர்த்தம் நீரையும், மணி உலோகத்தையும், பூ புவியையும், சந்தனம், மரத்தையும் குறிக்கின்றன. இவற்றினால் சூட்சும எனர்ஜியானது நன்மைகளை விளைவிக்கும் சக்தியாக மாறி நன்மைகளைக் கொடுக்கிறது.



'பங்க் ஷ்வே'யின் அடிப்படை கொள்கை, பங்க் ஷ்வே உபகரணங்களை வாங்கி வீட்டில் நிரப்புவதில் இல்லை. வீட்டிலிருந்தும், சுற்று புரத்திலிருந்தும், மனதிலிருந்தும் குப்பைகளை அகற்று



வது.

சுத்தம் இருக்கட்டும்

கிழிந்த, பழைய துணிகள், பழுது பட்ட, உடைந்துபோன சாமான்கள், பேப்பர் குப்பைகளை அகற்றுங்கள். காலி பாட்டில்கள், காலாவதியான மருந்துகள், பழைய அழகு பொருட்களைத் தூக்கி எறியுங்கள். நல்ல நிலையில் உள்ளவற்றை, வேண்டியவர்களுக்கு எடுத்துக் கொடுங்க. ஃபிரிட்ஜ், ஃபேன், ஏ.ஸி, மிக்ஸி, கேஸ் ஸ்டவ், வாகனங்கள் போன்றவற்றை அடிக்கடி சர்வீஸ் செய்து பராமரியுங்கள். வீட்டை சுத்தமாக வையுங்கள். வெளிச்சமும் காற்றும் தாராளமாக உள்ளே வரட்டும்.

மனம் விசாலமாகட்டும்

★ மனதை நோகடித்த பழைய சம்பவங்கள், அவமரியாதை, வசவுகள்.

★ குழந்தைகள் விடாமல் அழும் சப்தம்.

ரகசியம்!

★ குடும்பத்தில் அநாவசியமாக சண்டை, சச்சரவு, குதர்க்கம், கத்தல்... இதெல்லாம் தவிருங்கள்.

எதெல்லாம் வேண்டும்?

★ எப்பொழுதும் மனநிறைவு வேண்டும்.

★ நம் வாழ்க்கையில் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் நல்ல அதிர்ஷ்டங்களை நினைத்துக் கொண்டு ஒரு நன்றி உணர்வுடன் வாழ வேண்டும்.

★ யாருக்கும் கெடுதல் செய்யாமல் வாழ வேண்டும்.

'பங்க் ஷ்வே' சாத்திரத்தில் கொடுத்திருக்கும் சில எளிமையான யோசனைகள்:

காலையில் எழுந்த உடன், வீட்டில் உள்ள எல்லா ஜன்னல்களையும் திறந்து விட்டு, சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம் வியாபிக்கச் செய்யவும்.

தரையைத் துடைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு சிட்டிகை கல் உப்பு சேர்க்கவும்.

கல் உப்பை ஒரு கப்பில் போட்டு, ஒவ்வொரு அறையிலும் ஒரு மூலையில் வைத்தால் 'திருஷ்டி' அகலும்.

குளிக்கும் பொழுதும் தண்ணீரில் ஒரு சிட்டிகை கல் உப்பை சேர்த்து கொள்ளவும். இது உடலுக்கு எனர்ஜி தரும்.

மாலை வேளையில் தினமும் பூஜை அறையில் விளக்கு, அகர்பத்தி ஏற்ற வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அறையின் மூலைகளிலும் மணி அடிக்க வேண்டும்.

வாசலில் உள்ள பெயர் பலகையை தினமும் துடைக்க வேண்டும்.

கள்ளிச் செடிகளை கண்டிப்பாக வீட்டில் வளர்க்கக் கூடாது. பால் கனியிலோ, ஜன்னல் வரம்புகளில் வைத் திருக்கும் செடிகளில் இருந்து உதிரும் இலை, பூக்களை அவ்வப்பொழுது அகற்றிவிடவேண்டும்.

''கண்ட கண்ட இடத்துலே சாமானெல்லாம் விட்டெறியாதே. எவ்வளவு வேணுமோ அவ்வளவு சாமான் வாங்கு'' என்று அந்தக்கால பெரியோர்கள் கொடுத்த புத்திமதிகளே ''பங்க் ஷ்வே''யின் அடிப்படை தத்துவம் என்ற ரகசியம் இப்பொழுது புரிகிறதா?

- இந்திரா சேஷாத்ரி,
மும்பை



சிரிகதை

கடலூர் போய், பெற்றவர்களை ஒரு பறக்கும் சந்திப்பு (அதாங்க ஃப்ளையிங் விசிட்) முடிந்து வீடு வந்தால் என் மகன் அருணின் ஒரு பக்கக் கன்னத்தில் நல்ல வீக்கம்.

''என்னடா! லாலிபாப்பை இப்படியா ஒரு பக்கம் அடக்கறது?'' என்று வேடிக்கையாகக் கேட்டேன்.

''நீ வேறம்மா! எறும்பு கடிச்சிடுச்சி.''

''எறும்பு கடிச்சா இப்படியா வீங்கும்? கிட்ட வா பார்க்கலாம்'' என்று உற்றுப் பார்த்தேன்.

''என்னங்க! பசங்களைக் கவனிக்காம என்னதான் பண்ணீங்க, பாருங்க புள்ளை கன்னம் கொழுக்கட்டையா வீங்கியிருக்கு.''

அதிசயமாக என் கணவர் எதுவும் பேசவில்லை.

இலேசாக கண் அயர்ந்ததில் அடுப்பில் வைத்த அரை லிட்டர் பால் சுண்டி பால்கோவா ஆகி, பின் தீய்ந்து, வீடு முழுக்க புகை கிளம்பி என் மகள் மானஸா எழுப்ப, திடுக்கிட்டு எழுந்தவரைப் பார்த்து கரிப்பிடித்த பாத்திரம் 'ஈ'யென்று இளித்துக்கொண்டிருந்தது. இதையும் சொல்லி என்னிடம் டோஸ் வாங்க மனமில்லை போலும்.

''ஹி...ஹி... கொஞ்சம் கண் அசந்துட்டேன் லலிதா, அந்த வீக்கத்துக்கு ஐஸ் ஒத்தடம் குடுத்துப் பார்க்கலாமா?''

ஒத்தடம் கொடுத்தும் குறையாததால் அலறிக்கொண்டு டாக்டரிடம் ஓட, அவரோ சிவாஜி ரஜினி போல கூலாக, ''என்னடா தம்பி? ஸ்கூல்ல மாறுவேஷப் போட்டிக்கு அனுமார் வேஷம் போட்டியா?'' என்றார்.



''டாக்டர்! எறும்பு கடிச்சிடுச்சுன்னு சொல்றான்.''

அவனைப் பார்த்தவர் ''எறும்பு கடியா இல்லை அலர்ஜியானு தெரியலை; எதுக்கும் ஒரு இன்ஜெக்ஷன் போட்டு, மாத்திரையும் எழுதித்தர்றேன்'' என்று சொல்லி நூற்று ஐம்பது ரூபாய் கறந்தார்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து சமையலறையில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன்.

''ஐயோ!'' என்று மானஸா அலறினாள்.

நான் பதறியடித்து ஓடினேன்.

''அம்மா...அம்மா...! எறும்பும்மா... கடிக்குதும்மா... அவள் சுண்டு விரலில் எறும்பு கடித்து சுருண்டு இருந்தது. பதற்றத்தில் அதை எடுக்க போக என் விரலில் ஒரு 'நறுக்'. தேனீ கொட்டினால் கடுக்குமே அப்படி ஒரு வலி.





வால் எறும்பு!

மாதவி ரவிச்சந்திரன்

மறுநிமிடமே அவளது குட்டி சுண்டுவிரல் பொருட்காட்சியில் போடும் மிளகாய் பஜ்ஜி போல வீங்கி விட்டது. என் விரலோ குண்டூர் மிளகாய் சைஸில் சிவந்து, இரத்தம் கட்டியது போல 'விறுவிறு'வென இழுத்தது. அதோடு விட்டதா? கடித்த இடத்தில் இரண்டு நாள் கழித்து நீர் போல கசிந்தது. மூன்றாம் நாள் அந்த இடத்தில் அரிக்க ஆரம்பித்தது! சொறிந்தால் சுகமாக இருந்தது. கொஞ்ச நேரத்தில் எரிச்சல் அராஜகம் செய்தது. மறுபடி டாக்டரிடம் ஓடினோம்.

ஆரம்பத்தில் ஒன்றிரண்டாக கண்ணில் பட்ட எறும்புகள், கிச்சன் சாம்ராஜ்யத்தைக் கைப்பற்றி ஆட்சி புரிந்தன. கட்டெறும்பு சைஸில், ப்ரவுன் நிறத்தில், தலையும் வாலும் மட்டும் பெரிதாக பார்க்கவே படுபயங்கரமாக இருந்தன. பற்பல பிராண்டுகளில் தூவப்பட்ட எறும்பு மருந்துக்கெல்லாம் அசையவே இல்லை.

வால் எறும்பின் பிரதாபம் ஊரெல்லாம் பரவிவிட்டது. 'லலிதா வீட்டுக்கா! நாங்க வரலை, நாம போகக் கூடாதுன்னு வால் எறும்பு வளர்க்கறா அவ' என்ற நல்ல பெயர் சம்பாதித்துக்கொண்டேன். பாத்திரம் கழுவ வரும் விஜயாவின் விரல்களை அவை பதம் பார்க்க, அவள் 'காச்மூச்' என்று கத்தி, இரண்டு நாள் லீவே எடுத்துவிட்டாள். வழி தெரியாமல் விழித்தபோது குழந்தைகளுக்கு சாப்பாடு கேரியர் எடுத்துப் போகும் அன்னக்கிளி வந்தாள்.



''யக்கா, இந்த வால் எறும்பு மாமரத்திலே இருக்கும். மரத்தோட கிளை, கிச்சன் ஜன்னலை ஒட்டி இருக்கறதால அது வழியா டேபிளுக்கு வருது. முதல்ல கிளையை வெட்டுக்கா.''

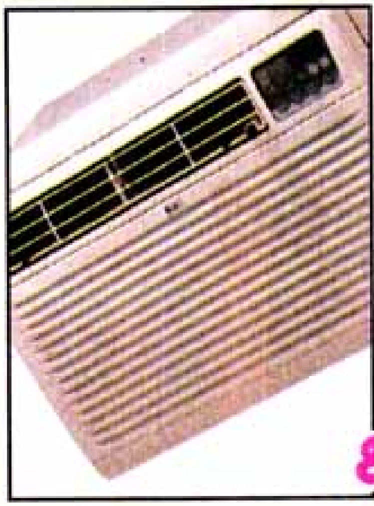
''அப்படியா! இது தெரியலை பாரு, இது கடிச்சதால ஆஸ்பத்திரி, மருந்து, மாத்திரைன்னு ஏகப்பட்ட செலவு.''

''நீ வேறக்கா, கடிச்ச உடனே இத்துனூண்டு பல்லு தேய்க்கிற பேஸ்ட்டை பரபரன்னு போட்டு தேய்ச்சா சரியாயிடும்.''

'தொபுக்கடீர்!' கண்களில் நட்சத்திரங்கள் தெரிய நான் விழுந்த சப்தம்தான் அது.



யோசி... விலைவாசி!



சிலர் படுக்கும்போது ஏ.சி. போட்டால் காலையில் எழுந்தபின்தான் நிறுத்துவார்கள். தேவையற்ற செலவு. மூன்று மணி நேரம் ஓடினாலே அறைமுழுதும் குளிர்ந்துவிடப் போகிறது. நிறுத்திவிட்டு மறுபடி தேவைப் பட்டால் போட்டுக் கொள்ளலாம். வீட்டுக்கு மட்டுமல்ல, நாட்டுக்கும் இந்த மின்சார சிக்கனம் தேவைதானே!

- நா.ராஜேஸ்வரி,
மதுரை

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

◆ ஒரே அபார்ட்மெண்டில் வசிப் பவர்களோ, தோழிகளோ சேர்ந்து, மளிகைப் பொருட்களை ஒன்றாக மொத்த வியாபாரக் கடைகளில் வாங்கி, தேவையானதைப் பிரித்துக் கொள்ளலாம். சின்னக் கடைகளில் வாங்குவதைவிட, ஹோல் சேல் கடைகளில் வாங்கினால் செலவு கணிசமாகக் குறையும்.

- அமினா ஷகிலா,
மகாராஷ்டிரா

◆ ஒரே காலனியில் குடியிருப்ப வர்கள் ஆளுக்கொரு வாரப் பத்திரிகை, மாதப் பத்திரிக்கை வாங்கினால் சுழல் முறையில் எல்லோரும் எல்லா புத்தகங்களும் படித்த மாதிரி ஆகும்; செலவும் மிச்ச மாகும்.

- ரஜினி பாலசுப்பிரமணியன்,
சென்னை - 91

◆ தேவையில்லாமல், அடிக்கடி உறவினர்கள், நண்பர்கள் வீட்டுக்குப் போவதை குறைத்துக்கொண்டால் நமக்கும் செலவு குறையும். அவர் களுக்கும் செலவு குறையும்.

- கே.ஹேமமாலினி, திருச்சி

◆ இரவு நேரத்தில் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் தங்களது வேலை களை, தனித்தனி அறைகளில் செய் யாமல் ஒரே அறையில் அமர்ந்து செய்தால் மின்சாரச் செலவு மிச்ச மாகும்.

- திருமதி கே.பிரமிளா,
ஹைதராபாத் - 36

◆ மற்றவர்கள் மதிக்கவேண்டும்; மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள் என்பதற் காக எதையும் வாங்கக்கூடாது. 'இது தான் என் வருமானம், இதுதான் என் செலவுத் திட்டம்' என்று உறுதியாக இருந்தால் எந்த விலை உயர்வை யும் சமாளித்துவிடலாம்.

- நா.ராஜேஸ்வரி, மதுரை

என்றும் உங்களுடன் அக்டோபர் 2008

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்







தாத்தா : ஜெ.ராமசாமி
பாட்டி : கீதா ராமசாமி
பேரன் : ஹரிசரண் பரத்வாஜ்



தாத்தா : ஆர். நாகேஸ்வரன்
பாட்டி : என். அகிலா
பேரன் : பி. அத்வைத்



தாத்தா : ஜெயச்சந்திரன்
பாட்டி : கலாமணி
பேரன் : சுவாதி



தாத்தா : கே.குருமூர்த்தி
பாட்டி : சரஸ்வதி
பேத்தி :
அதித்தி ராம்கணேஷ்



தாத்தா : மீனாட்சி சுந்தரம்
பாட்டி : சந்திரலேகா
பேரன்கள் :
மு.பரணிதரன்,
மு.நகுலன் சுந்தர்,
இரா.ம.சோலை ஹரிஷ்

என் செல்லமே!

"எந்தத் தாலி வேணும்?"

என்னுடன் வேலை பார்த்த சங்கரை, இரு வீட்டாரின் சம்மதத்துடன் திருமணம் செய்து கொள்ள நாள் குறிக்கப்பட்டது. நான் தமிழ். சங்கர் தெலுங்கு.

தமிழ்த் தாலியா, தெலுங்குத் தாலியா எதை வாங்குவது என அம்மாவுக்கு சந்தேகம் வந்தது. எதற்கும் சங்கரின் அம்மாவிடம் கேட்டு விடலாம் என அம்மா, என்னுடன் அவர்கள் வீட்டுக்குப் போனார்.

''உங்களுக்கு எது பிடிக்குதோ அதையே வாங்குங்க. அதுல என்ன இருக்கு? அது ஒரு அடையாளம்தான். வித்யா, உனக்கு உங்கம்மா மாதிரி போட்டுக்கணும்னா அப்படியே வாங்கிக்க. மனசுக்குப் பிடிச்ச மாதிரி போட்டுக்கோ'' என்றாள் என் மாமியார்.

அவர்களது தாலியைப் பார்த்தேன். இரண்டு வட்டம், அவ்வளவுதான். அம்மாவுடையது, மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரனுடன் அழகாக இருந்தது. அதுவும் சின்ன வயதிலிருந்து பார்த்துப் பழகிய மாங்கல்யம். எனக்கு அம்மாவின் மாங்கல்யம்தான் பிடித்திருந்தது. ஆனாலும், ''உங்க மாதிரி தெலுங்கு மாங்கல்யமே போட்டுக்கறேன்'' என்றேன்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் அம்மா, அப்பாவிடம் புலம்பினாள்.

''வித்யா இப்பவே தெலுங்கா மாறிட்டான்னா... அவ மாமியார், உங்கம்மா மாதிரி வேணும்னாலும் போட்டுக்கோன்னு சொல்லியும் இவ தெலுங்கு மாதிரியே வாங்கிக்கறேன்னுட்டா''... அம்மாவின் வருத்தம் புரிந்தது.

''அட அம்மா! இதுக்கா புலம்பற? நம்ம பக்கத்து மாங்கல்யம் இரண்டு, மூணு பவுனாகிறது. அவங்க மாங்கல்யம் அரை பவுன்தான். உனக்குத் தேவையில்லாம செலவு வேண்டாமேன்னுதான் அப்படிச் சொன்னேன். நீயே கடனை வாங்கி, கஷ்டப்பட்டுக் கல்யாணம் பண்றே. இந்த இரண்டரை பவுன் காசாவது மிச்சம் பண்ணலாமேன்னுதாம்மா...'

அம்மா கண்லங்கி என்னை முத்தமிட்டாள்.



- கீதா சங்கர், சென்னை

மணமகள் தேவை

எஸ். நாகராஜன்



◆ மாத்வா, கன்னடம், அகஸ்திய கோத்திரம், பூரட்டாதி, 37, சிறந்த கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகம், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- நல்ல எதிர்காலமுள்ளது. நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த +2 படித்த கன்னட அல்லது தேசஸ்தா பெண் தேவை. ஜாதகம் கட்டாயமில்லை. வேலையில் இருந்தால் உத்தமம். போன் : 22420125 பெட்டி எண் : 15145

◆ தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து முதலியார் வயது 55, இவர் வயதுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. சாதிமத பேதம் இல்லை. விதவை, ஊனமுற்றோர், மற்றும் குழந்தையுடன் விதவையானவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15141

◆ Iyer, Brahacharanam, Kausigam, Uthirattadhi, 23.3.1967, 5.2'', S.S.L.C., Own House in Virugambakkam, Chennai-92, Own Business earning 3 lacs p.a. seeks suitable girl. Ph : 2479 8315 Box No. 15142

◆ ஐயர், குருக்கள், காஸ்யபம், பூரம், 17.9.82, 10வது, ஐ.டி.ஐ., சைவ ஆகமம் படித்து நல்ல கோவில் அர்ச்சகர், மாத வருமானம், 15,000/- உள்ளவருக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. போன் : 044-26744228. மொபைல் : 09840889335 பெட்டி எண் : 15143

◆ Iyer, Vadamal, Rajeethra Gothram Boy, Swathi, 30, 5 feet 9 inch, MS in Engg. Manager in Fiat India, Pune, 7 Lac p.a. seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact : 9940091808, 09763338450. Box No. 15144

◆ J. Rajesh, Vadamal, Avittam, Gowthama, 31 years, 5.9', fair, BE senior S/W Engineer, HP (USA) Expectation : Vadamal/ Brahacharanam, Professionally qualified/ Graduate with Computer Knowledge. Box No. 15146

◆ Vadamal Boy 36, Magam from respectable family, Legal Divorcee, decently employed seeks alliance from non-kousika girl between 28 & 32. Subsects and divorcee without encumbrance no bar. Early simple marriage. Box No. 15147

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், 10.10.1968, எம்.காம். ரோகிணி, சட்டப்படி விவாகரத் தானவர், மத்திய அரசுப் பணி, சொந்த வீடு, ரூ. 13,000/- ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான 39 வயதுக்கு மிகாத பெண் தேவை. சிறிது ஊனமுற்றிருந் தாலும் பரவாயில்லை. எளிய திருமணம் போதும். ஃபோன் : 2247 1451, 9283255351 பெட்டி எண்: 15149

◆ Wanted bride broad-minded, home-loving Bharadwajam, Poosam, Vadamal, 19.04.1975,

M.Com., HDSE, 175 cm, employed Head Post-office Coimbatore Rs. 12,000/- p.m., partially Hearing/ Speech Impaired but studied normal school/Colleges english medium. Subsect no bar. Box No. 15150

◆ கௌசிகம், வடகலை, அவிட்டம் BBA, ICF Grade IV, 35 வயது பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 044-26170837; 9445181122. பெட்டி எண் : 15151

◆ வடகலை, வாதூலம், மகம்(2), 1978, உயரம் 5.6', B.Com., CA, 8.2 Lacs p.a. பையனுக்கு பெண் தேவை. தொ.பே. எண் ஏ.எல். ஸ்ரீதரன், 044-42550529 பெட்டி எண் : 15152

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthradam, 34/177, B.Com., ICWAI MBA (Finance) Sr. Manager MNC Bank Mumbai, Rs.Twenty lacs per annum. seeks bride qualified employed 5.4'-5.8, 28-31 years trained/interested in music welcome. 022-27570486, nagamani_natarajan@rediffmail.com Box No. 15153

◆ Iyer, Vadama, Gargi, Swathi, Divorcee, 30 years, 68 inches California USA/H1B visa, Issueless/ divorcee girl acceptable. Call :0421-2472455/98940 47455 Box No. 15154

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva kashyapa, Ashwini, Sudha Jadhagam, 37, 180cms, B.Sc., Senior Asst, LIC Lucknow, clean habits, seeks employed/unemployed graduate girl, Subsect no bar. Contact : (0)9743180390/(0)9743180355 Box No. 15155

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivastsa, 30/180, Karthigai, fair, MCA Software developer India Info Line Chennai, Rs. 24,000/- monthly. Boy seeks well qualified preferably employed girl. Subsect no bar. Box No. 15156

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Poosam, 16/9/1979, 170cms, 65 kgs fair, good-looking, only son, Accounts Manager reputed Foreign Shipping Company in Dubai, Flat and Own Car seeks qualified Iyer girl willing to relocate to Dubai. Contact Telephone : 0422-2643304 Cell : 9994943304 email : pkrama @emirates.net.ae Box No. 15157

◆ Iyer, Vadamal, Native Tirunelveli, Vishwamitra Gothram, Pooram 3rd padam, Dec. '75, 170cm, BA (Hons), Dip in Comp, Delhi Born, working in BPO (24X7), Rs. 1.4lacs pa, Parental Flat, Only son, Sister married, good-looking working girl preferred, Contact : 09910566316. Box No. 15158

◆ Alliance invited from Iyer girls preferably professionally qualified for Iyer Vadama, Bharadwajam, Rohini, 43/180/FCA/LLB, Never-married employed Sr. VP, MNC Bank, Mumbai, Divorcees/widows excuse. Send Biodata/Horoscope Box No. 15159

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapa, fair, Visakam, 43, B.Sc., B.Ed., 5.6', Divorcee, Pvt. seeks Iyer/ Iyengar (divorcee/widow)

கே. சுப்ரமணியம், பி.ஏ.,



◆ ஐயர், அஸ்டசாஸ்திரம், பாதராயணம், அவிட்டம் முதல் பாதம், 6.6.1977, 5.8', Clean Habits, B.A. English Literature, family Business Managing Partner "Mithunam Builders" affluent family, income Rs. 40,000/- p.m. and above. வேலையில் உள்ள/இல்லாத நல்ல குடும்ப எந்த பிராமண பெண் ஆனாலும் தேவை.

Contact :V. Krishnamurthy, No. 4/5, Sriram Nagar Ist Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. Ph : 2452 9035 Cell : 9841013512

---

employed/unemployed girl. Subsect acceptable. Ph : 9444011207, 28191011, mailme.psc6 @rediffmail.com Box No. 15160

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Rohini, 31 years, 164 cm, MCA, working in Software MNC-Chennai, Rs. 45,000/- p.m., Innocent legal Divorcee (very brief married life, unconsummated), very clean habit boy seeks graduate girl with good family background from any Brahmin Community. Contact : 04327-222457 Mobile : 9443645590. Box No. 15161

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, 28/5.7', B.E., Software Professional fair, good-looking with clean habits working in MNC Mumbai seeks graduate, well-cultured bride preferably employed below 26 years. Contact :022-28743900 email:akkur.ramasamy @gmail.com Box No. 15162

◆ தெலுங்கு பிராமின் முலக்கநாடு, ஹஸ்தம், சவுனக, 02.01.1978, DEEE,MNC, சென்னை, ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான படித்த பெண் தேவை. போன் : 9942720577 பெட்டி எண் : 15163

◆ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, 1976, 175 செ.மீ., B.Sc., GNIIT, Software, பெங்களூர், 50,000/- மாத வருமானம், பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொலைபேசி : 044-22235229. பெட்டி எண் : 15164

◆ Kannada Iyer, Smartha, Kowshika Viswamitra, Pooratadhi, 1977, M.Sc., M.Phil., Lecturer in Pvt. Eng. Coll. 16,000/- p.m., seeking degree holder girl. Sub cast no bar. Ph : 99620 03706; 0427-2445712 Box No. 15165

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், மூலம், 31, எம்.சி.ஏ., தற்போது பெங்களூரில் நல்ல வேலையிலுள்ள வருடம் 18 லட்சம் சம்பாதிக்கும், கணினி பொறியாளருக்கு படித்த வேலை பார்க்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான ஐயர் பெண் தேவை. போன் : 9840411500/ 044-24643260 பெட்டி எண் : 15166

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Poosam, 4.8.78-30/178 cm, B.E.,

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'' X 1'') வெளியிட ரூ. 800.

(E&I) MNC, Chennai. Seeks bride. Contact : 9442139433 Box No. 15167

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiram-I, 27 years (March 1981)/175 cms, BE/ Ph.D (USA) Corp. Engg. well settled/US employed Sr. SWE/ H1B (US-MNC), Clean habits/ Respectable family. seeks good-looking/Professionally qualified Tamil Iyer bride/BHP/ 9381459651/email:sbasn5@ gmail.com Box No. 15168

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யபம், அவிட்டம், 32/170, பி.காம்., சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட் கம்பெனியில் ஆடிட் அஸிஸ்டெண்ட் மற்றும் எல்.ஐ.சி., ஜி.ஐ.சி. ஏஜெண்டாக பணிபுரியும் பைய னுக்கு பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எதிர்பார்ப்பு கள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் நெ. 044-6587 8923 பெட்டி எண் : 15169

◆ Tanjore Iyer Vadamal, Athreya, Mirgaseerisham-II, 14.11.1981, 175 cm, B.Sc., MSW (HR) Associate Manager HCL seeks graduate employed/un-employed bride. Bharani, Poosam, Pooram, Vishakam, Poorattathi, Revathi preferable. Contact : 044- 2637 1808. Box No. 15171

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 29/6', பி.எஸ்.ஸி., All Sec. Technologies Ltd., Officer, Operations Rs. 15,000/- p.m., பையனுக்கு மணப்பெண் தேவை. போன் : 93801 99749, 98842 32610 பெட்டி எண் : 15170

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Hastham, 30 years, B.Com., Vaideekam at Chennai 20,000/- p.m., fair, clean habits seeks fair suitable homely girl. Contact Ph : 2376 1984 C/o N.S. Panchapakesa Sastrigal. Box No. 15172

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 43/161, எம்.காம்., ரூ. 25,000/- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனத் தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு பொருத்த மான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். email : dumdumdum@rediffmail.com பெட்டி எண் : 15173

◆ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிகம், அஸ்தம், 5.5', 37 வயது, பி.காம்., தனியார் கம்பெனி, ரூ. 10,000/- மாத வருமானம், அரசாங்கம்/நல்ல வேலை யில் உள்ள பெண் தேவை. எந்தவித மான எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 15174

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Srivatsam, Hastham II, 74 Born, 180 cm, working in Carnival Cruise

Line U.S. 7Lp.a. seeks home loving god fearing bride. Employed/ unemployed. No Expectations. Decent Marriage. Boy Owns a House at Chennai. Contact Box No. 15175

◆ Iyer, Vadamal, Kausigam, Kettai, 48, BE, Ph.D., 5.10", Handsome Business Man, Divorcee, without encumberance invites proposal from graduate bride around 35 years. Contact : 42694020. Box No. 15176

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, 8.1.79/183, M.Sc., (AP.SC) SW, Kiruthigai-2, working MNC Bangalore, Associate Manager, 11 L PA, seeks grad/PG, from respectable family. Willing to relocate. Box No. 15177

◆ தமிழ் ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், கௌண்டின்யம், கேட்டை, B.Sc., NIIT, MBA, 32/180cms, Fair, Health Care, B.P.O., Bangalore, Rs. 19,000/- p.m., உள்ள பிரம்மச்சாரி வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் : 0424-2411923. பெட்டி எண் : 15178

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoola, Rohini, 31, 175 cm, M.Pharm, persuing doctorate, Lecturer, Sastra University, Income 4 lakh per annum, propertied, parents pensioners, seeks well accomplished girl. Subsects no bar. Horoscope details to Box No. 15179 Ph : 9442232095/95-4142-232095

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், விசாகம்-4, ஏப்ரல் 1983, 178, பி.ஈ., இன்போஸிஸ், சென்னை, தகுந்த படித்த, ஆரோக்கியமான, அழகான,

நல்ல பணியிலுள்ள (அரசு, தனியார், சுயதொழில்) மணமகள் தேவை. ஜாதகம், போட்டோ மற்ற விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 15180

◆ வடகலை ஐயங்கார், ரோகிணி, 36, ஆத்ரேய, 170 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- MBA, HDCA, குமுதம் குரூப் FM ரேடியோவில் எக்ஸிகியூட்டிவ்வாக வேலை பார்ப்பவருக்கு தகுந்த வரன் தேவை. Landline : 044-25591272, Mobile : 99769 15694. Box No. 15181

◆ Employed-well-todo-well settled-supporting, Tamil Iyer bride required for unemployed Bharathwajam Groom-44- M.A., MBA, widow-divorcee. Subsect etc., no bar. Box No. 15182

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, November 1966, 5.5, B.Com., D.C.A., Accountant, C.A. Firm, Chennai, Rs. 7500/- p.m., Own Flat, seeks suitable bride. Subsect no bar. email:kpchandru@yahoo.com Box No. 15183

◆ ஐயங்கார், வடகலை, அஸ்வினி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 38, சொந்தத் தொழில், 6000/- முதல் 8,000/- வரை சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்கின்ற பெண் தேவை. kalai no bar. தொடர்புக்கு : 98943 26344 (அ) 09870232542 பெட்டி எண் : 15184

◆ Vadagalai Iyengar, Naithruvakashyapa, Pooradam, Bachelor, 47/175/70,000, Graduate, Mumbai, clean habits, seeks unmarried Brahmin bride, simple marriage, Send Details/Horoscope to: darbhasayanasethuramar@rediffmail.com Box No. 15185

◆ Alliance for Iyengar, Vadakalai groom, Kousikam, Poosam, 26 years, B.E., Instrumentation employed in major I.T. Company now posted in U.K. and returning to India by October '08 Box No. 15186

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Vishakam (4), 29/183/ MCA, Rs. 50,000/- p.m., U.K. based MNC Bangalore, very fair, good-looking, seeks graduate, Bangalore employed good looking girl. Apply to Box No. 15187

◆ **Bharadwaja, Vadamal, Hastham, 1971/165 IT Manager, Accenture MNC, Bangalore 12 Lakhs Annum with Car, Apartments. Seeks Middle Class graduate Spinster unemployed/ employed. Subsect no bar. No demands. Contact with horoscope, Bio-data, family details Ph : 04142-322912. Box No. 15188**

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July 76, 178cm, fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, Salary Rs. 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride, age difference 3-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-2366 1825 Cell : 99625 94199 Box No. 15189**

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், சுக்லயஜுர், மௌத்கல்யம், அவிட்டம், கும்பம் 34/

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/2008. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

173/12,000 (பி.எஸ்ஸி.,) அரசு வங்கி சொந்த வீடு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல் : 9442732368 shankar.manian @gmail.com பெட்டி எண் : 15190

◆ Vadamal, Kausikam, Tiruvonam Groom, 29.8.1966, 42, 5.7', 16,000/- M.A. P.G.F.M., T.V.S. Sri Chakra Tyres Depot Officer, Subsect no bar. (M) 098997 11849, 09312282502 Box No. 15191

◆ Kerala Iyer, 41, Parasaram, Thiruvathirai (4), D.M.E., Private firm Delhi, 165 cms, seeks alliance from suitable educated, fair, working/non-working girls. Widows/divorcees without encumberance acceptable. Contact Phone : 011-22752315 Box No. 15192

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வினி, 11.1.1976, 165 செ.மீ., டிஎம்ஈ, சென்னையில் BPOவில் வேலை, மாத வருமானம், 22,000/- டிகிரி அல்லது +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை. நங்கநல்லூரி லிருந்து வேலைக்குச் சென்று வரு கிறார். சொந்த வீடு ஃபோன் : 044-2267 0108 பெட்டி எண் : 15193



திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Anuradha 1969, (B.E.), Rs. 13,000 p.m., seeks bride from Brahmin decent family, Subsect no bar. Contact : 09342886469, 09341716961 Box No. 15194

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, only son, Visakam, 40/174 B.Com., ACA, Auditor Private Practice, Kumbakonam, Rs. 40,000/- p.m., Graduate girl must. Subsect acceptable. 0452-2301648 Reply with BHP to Box No. 15195

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம், அவிட்டம், கும்ப ராசி, 26/170, எம்.எஸ்ஸி., வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்குத் தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல் : 98944-02071 பெட்டி எண் : 15196

◆ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷண, ரேவதி, V. fair, 35/174 cms, F.C.A., D.I.S.A., Chartered Accountant, (Own-Office - Dindigul) Rs. 70,000/- p.m., தகுந்த வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத டிகிரி அல்லது +2 படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15197

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 31, 175 செ.மீ., கிளை மேலாளர், தனியார், மாத வருமானம் 30,000/- மதுரை மணமகனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. மொபைல் : 94431-56330. 0452-2692324. பெட்டி எண் : 15198

◆ ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜம், உத்ரம், 29/166, எம்.சி.ஏ., மைக்ரோசாஃப்ட், ஹைதராபாத், மாத வருமானம் ரூ. 60,000/-+ பட்டப்படிப்பு படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. 044-24835234, 9840425784 பெட்டி எண் : 15199

◆ Iyer, Bachelor, 44 P.G. 180cms, Kapi Uthirattadhi, Own Business, Income 3 lakhs p.a. seeks educated employed/unemployed bride from respectable middle class family. email:s.laxmi13@gmail.com Cell : 9445091885 Box No. 15200

◆ Thengalai, Bharadwajam, 33/5.7', Bharani 3, B.Com., PGDCA, S/H & Type (E) Higher, Computer Qualified, Executive (0) Sundaram Finance, TVS Chennai, Rs. 20,000/- p.m., + Own Flat, Kalai no bar, suitable bride required, simple marriage, Iyer also acceptable. Cell : 9840608147 Box No. 15201

◆ Tirunelveli, Saiva Pillai, only one son, May 1983, BE (Mech), (M.B.A.) 179cm, 5.00 lakhs p.a. Pooram,

Simmam Rasi, same caste, equal qualification working/unemployed girl, settled in Chennai. Box No. 15202

◆ Tanjore, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 1976 September, 182 cms, fair, LLM, Advocate Supreme Court, Delhi, Rs. 75,000/= per month seeks suitable bride. Subsect welcome, Reply with horoscope. Mobile :9382851208, (044) 23621864 Box No. 15203

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Aswini II, 06.06.75, MBA, Asst Manager, "Accenture" MNC, Chennai, 6.5 lacs p.a. seeks graduate, employed girl. Subsect no bar. Contact : 044-26544667 Box No. 15204

◆ ஐயர், வடமாள், கௌர்க அவிட்டம்-1, 1974, 5.8', B.Sc., MBA, PGDHM, Rs. 25,000/- சீனியர் மேனேஜர், ஹெல்த் கேர் கன்ஸல்டிங் ஃபர்ம் சென்னை வரனுக்குத் தகுந்த குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. ஃபோன் : (044) 22680794/ 9444817723 பெட்டி எண் : 15205

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Anusham, 2.12.75, 165 cm, B.B.A., PGDCA, System Assistant, H.P. at Bangalore also Violinist, Income 30,000/- p.m., seeks suitable bride. Ph : 2658 1998 Box No. 15206

◆ Iyer, Astasahasram, Pourgutsa, Avittam, Kumba Rasi, 29/5.8', BE/ Electrical, Sr. Design Engineer, MNC, Chennai, Rs. 55,000/- p.m., seeks, fair, good-looking employed/ unemployed girl. Contact : 044-

22592014 Refer Sai Sankara BI/ 48153/79 Box No. 15207

◆ Palghat Iyer, Astashastram, Revathy, very fair, well qualified with many Diplomas & Certifications, 30/5.8', Network Engineer in Reputed MNC, Bangalore, Attractive Salary, well settled, seeks qualified slim, fair bride. 080-25702847, 9448993099. Box No. 15208

◆ Iyer, Vadamal, Mouthgalyam, Barani, 34/178cm, B.A., working Pvt. Co., well settled at Mumbai, 25,000/- p.m., Divorcee, no bad habits, Fresh or Divorcee without issue, No Expectation, simple marriage Mob. No. 09881408542 Box No. 15209

◆ சிறு வயதில் டாக்டர்களின் தவறான அறுவை சிகிச்சையினால் தனது ஆண்மைத் தன்மையை இழந்த 32 வயது மதிக்கத்தக்க இளைஞனுக்கு இதே போன்ற உடல்குறைபாடுள்ள படித்த பெண் துணை தேவை. படிப்பு :எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., பணி : தனியார் பள்ளி ஆசிரியர், சாதி, மதம் பற்றி கவலையில்லை. பெட்டி எண் : 15210

◆ Vadakalai, Srivatsam, Avittam, 35/170, MBA, HR Manager, Oberoi Group, Chennai 7 Lakhs pa seeks graduate bride. No Demands, Both Iyengar/Iyer acceptable. 65512951/98410-75861 Box No. 15211

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ரவ காசியப கோத்திரம், பரணி, 46, 5.3', எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., பட்டதாரி ஆசிரியர், நிரந்தரப் பணி, 20,000 மாத வருமானம் முதல் திருமணம், சிவந்த நிறம், சொந்த வீடு, தகுந்த மணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15212

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Poorattathi-4, Dec. 58, Height 5.7', B.Com., CAIIB, SBI, Senior Asst, Rs. 22,000/- p.m., unmarried, seeks suitable bride. Phone (022)2895 2604, Box No. 15213

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Poosam-I, 32, 171 cm, fair, MA (PM&IR), working in Private Ltd Co., Pondy, Rs. 28,000 per month, seeks educated employed/unemployed bride from respectable family. Cell : 9003933536 Box No. 15214

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithram, 4.5.74, Chittirai-2, 5.6', B.Sc., CS, (MCA Final), Diploma Electronics Diploma Computer Hardware employed Chennai, 35,000/- p.m., seeks suitable graduate bride. Subsect no bar. Reply with Horoscope, Details to Box No. 15215

◆ Iyengar, Vadagalai, 30 years, M.Sc., B.Ed., working as Teacher in Private School, Sirkali 7500 Rs. p.m., seeks qualified girl. Kalai no bar. Please Contact Phone : 04364-273275; 9788539902 Box No. 15216

◆ Iyer, Brahathcharanam, Srivatsam, Hastam-I, M.S. (US) Design Engineer (US) age 27, Height 183 cms, well-to-do Orthodox Family. Bride from Brahathcharanam, Ph No. 0431-2481868, 69, Cell No. 94433-81864 Box No. 15217

◆ Iyer, Vathima, Avittam II, 40/172/ DEE/35,000 Legal Divorcee well settled in Delhi seeks suitable & Good looking Tamil Iyer bride, Divorcee & Widow also can apply, Refer TM-M617345 Ct : (M) 09811871718 Box No. 15218

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Utradam, 26/BE/ 180cms, Bachelor, Clean habits, Software Professional, seeks suitable girl, Subsect no bar, Kalyanam, Plot No. A, Second Street, Saraswathi Gardens, Raghavendrapuram, Srirangam, Trichy. 09443838024.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 33, 182, எம்.சி.ஏ., சிவப்பு நிறம், டி.வி.எஸ்., சென்னை, 30,000/- ஒரே மகன், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த பணியிலுள்ள/ பணியிலில்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வரதட்சணையோ எதிர்பார்ப்புகளோ இல்லை. எளிய திருமணம். வசதி குறைவானவர்களும் அணுகலாம். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 32/40, 5வது மெயின் ரோடு, ஜவஹர் நகர், சென்னை - 600 082. 044-2670 1644.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, 1979, 5.6', System Engr. Chennai, Rs. 20,000/- p.m., seeks suitable girl, Contact : Mr. R. Narayanan, New No. 21, Thiruvenkatam Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 23713249

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Moolam 3rd padam, 28/169 BE (Mech)

நவம்பர் 2008 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 6.10.2008

PGDBMA Manager, Visteon Automotive Systems India Ltd., Chennai 9.0 Lacs pa SS Matri 49391 and TM ID 1037620 seeks Professionally qualified employed good-looking girl with good family background, Susbect no bar. Expect Clean Horoscope with family details. Contact : R.Vaidyanathan SI-Navin's Sreenidhi, New No. 16, Sreenivasa Iyer Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Res : 24748545 Cell : 9444469740 email : ramapraised@yahoo.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Sathayam, April 1979, 5.7', BE(Mech), Rs. 30,000/- employed in a reputed Group Company, Chennai, seeks employed/unemployed girl. Only son, Parents State Pensioners, No encumberance. Contact : K.K. Balasubramanian, No. 31 (Old No. 15) First Floor, Dera Venkatasamy St., Chepauk, Chennai - 600 005. Ph : 044-2858 5398/98842 30672

◆ Madhwa, Kannada, Balaganadu, Agasthia, Krithigai, Rishaba, 26/179 BE Sr. SW Engineer, MNC, Bangalore, Clean Habits, seeks, slim, graduate B.Sc., B.Com., working/Non-working girl. Contact : 04175-225553 N. Udayakumar, 110 Ajees Colony, Tiruvannamalai - 606 602.

◆ Wanted bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai Brahmin mixed parantage acceptable. Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702, 9890001857 (not to be contacted 6 p.m. to 8 p.m.) vishuiyer@rediffmail.com

◆ **Keralite Vadamal, Naithruva Kasyapa, Thiruvonam(2), Sudha Jadhagam, 27/6', MNC/35, seeks Graduate preferably employed girl minimum 5.6' Ramkrishnan, F-6, Guru Venkatam, 2, III Main Road, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22248909**

◆ Tamil Iyer bride required for Vadamal, Haritham groom, B.Sc., DCA, 32 , employed "The Hindu" - Trivandrum, Rs. 20,000 p.m. send Bio-data, horoscope details to N. Ganesan, 22/B, Durghai Amman Kovil Street, Mayiladuthurai - 609 001. Tel : 04364-242161. Cell : 94422 42161

◆ முதலியார், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விசாகம் 32, 5.4', பி.எஸ்ஸி., (எம்.பி.ஏ.) மாநிறம், டி.வி.எஸ்., ரூ. 10,000/-க்கு மேல் அஸிஸ்டென்ட் ஆபீஸர். சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த பணியில்லாத/பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்க. ஜி. ஜெயலக்ஷ்மி, நெ. 34,

மரகதம் சந்திரசேகர் தெரு, அம்பேத்கார் நகர், திருமுல்லை வாயில், சென்னை - 62.

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், 16/09/75, திருவோணம், B.Com., PGDCA, சென்னையில், பன்நாட்டு நிறுவனத்தில் பணி ரூ. 15,000/- படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு : 22471451, 9283255351, எஸ். சரஸ்வதி, B4, Ramachandra Flats, Karthikeya puram, 4th St., Madipakkam, Chennai - 91.

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Swathi, 20.11.1957/5.3', T.K. Ramanathan, HSc., Central Govt. 15,000/- Salary seeks qualified employed/unemployed girl. Settled in Pune Own House, Contact : S. Raju, Flat No. D1-202 Mahalakshmi Vihar, Sathe Biscuit Compound, Visrantwadi, Pune - 411015 Tele (020) 26698806/20262355.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், ரோகிணி, 34, +2, புரோகிதம், மாதம் 6500 சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு ஓரளவு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. செல் : 9865402247. வீட்டு போன் : 954567-223694 எஸ். ராஜலக்ஷ்மி, 32, நீலகண்டி தெரு. இராமநாதபுரம் - 623501.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Ayilyam, 30/03/77, 6.2', B.E., MBA., working in LG Electronics, seeks suitable bride above 160cms, T.M. Balasubramaniam, No.5, New Thillai Nagar II Avenue, IV Cross, P.N. Pudur, Coimbatore - 41. 0422-2433963.

◆ Iyer, Vadamal, Barathwajam, Punarpoosam, 05.3.1982/6', B.Com., B.Sc., Salary 2.5 lakhs per annum, Indian Air Force, seeks suitable bride, age 2-4 acceptable. S. Kasi Viswanathan, 70, Amman Sannadhi Street, Senkoti, Tenkasi - 627 809. 9361013001, 9345484784.

மணமகன் தேவை

◆ Seeks A South Indian Brahmin Boy, well educated, employed and with clean habits, for a fair, slim, Telugu Brahmin girl, 32, Graduate, 172cm, employed in Central Govt. Service, Chennai, Rs. 13,000/- p.m., the girl is a legal divorcee on Mutal Consent without any encumberance. Box No. 20181

◆ Father Mudaliar (veg), Mother Kerala Brahmin, daughter 25, star Utharattadhi, B.Com., M.BE., employed seeks suitable well settled Mudaliar (veg.)/Brahmin or of same intercaste Parentage groom. Cell : 94450 76831 Box No. 20182

◆ **Iyer, Ashtasagasthram, Haritham, Moolam-III padam, 1985/168cm, wheatish B.E. (CSC), S.W.E. MNC Chennai, seeks professionally qualified groom preferably BE, MBA well-employed from respectable family, age group 26-28. Contact with horoscope. Phone : 9994425455 email : bhava.sekar@ gmail.com Box No. 20183**

◆ Iyer, Vathimal, Srivatsa, Ayilyam(1), 27 years, 5.5', B.E., working in MNC, Bangalore, seeks professionally qualified (B.E.,/CA) boy with clean habits. email: hgkgu@rediffmail.com Phone : 9443363202/04142-236172 Box No. 20184

◆ Iyer, Bharadwajam, Chithirai, 28 years, 5.3', doing Ph.D., in USA, seeks BE/MBBS/Ph.D., or well employed boy aged bet 30-33 years with clean habits and respectable family background. Horoscope match must. Contact : 044-42021967, 9884001052 email: nirmalajay2003@yahoo.co.in Box No. 20185

◆ **Iyer, Vadamal, Karka Kothram, Visakam, 5.8', 1983, B.Com., Private Job. 7000, seeks Graduate/Post-graduate well employed, handsome groom. Subsect no bar. Contact : V. Meenakshi, 22391582/98844 96493. Box No. 20186**

◆ கார்காத்தார், அவிட்டம், 1984, 165 செ.மீ., பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., தனியார், சென்னை மணமகளுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணப்பையன் தேவை. தொலைபேசி : 94432 18280 பெட்டி எண் : 20187

◆ கன்வ கோத்திரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், ரிஷப ராசி, 9.8.1985, எஸ். கிருத்திகா, எம்.சி.ஏ. ஐயர், வடமாள் மணமகன் தேவை. கே. சூரிய நாராயணன் (cashier, Bank of India,

Kumbakonam), பெரிய தம்பி நகர், கும்பகோணம் - 612 001. தொலைபேசி எண் : 99 44 84 43 94. பெட்டி எண் : 20188

◆ Hindu Tamil Jain, Kazhuvudayar Gothram,Thiruvonam,29 years,Ht 5.5', MBA, MNC, Legal Divorcee without issue (uncounsumated marriage) girl seeks educated, suitably employed, pure-vegetarian, Hindu Boy, Legal Divorcees/ widowers without issues. Hindu intercaste parentage boys also welcome. Box No. 20189

◆ Wanted bride groom for Tamil Iyer girl, Brahacharanam, Haritha, Chithra-IV, 20.07.1980, B.Com., employed Pvt. Sector Bank, Salary Rs. 6.00 lakh p.a. Telephone : 04344-267016. Box No. 20190

◆ Madurai based Pillai, fair girl, Chithirai, Kanni, 30/M.Sc., seeks qualified, well employed Boy, Pillai Subsect accepted. Contact : 97909 18949, 98405 53949. email: manikandan. poopathy@yahoo.co.in Box No. 20191

◆ Kammavar Naidu, Pooradam, 29/157 fair, B.E. (CSE), Legally Divorced no issues working M.N.C. S.W.E. in Singapore salary $6000 p.m., seeks Kammavar Groom or any Naidu Caste/Brahmins, Issueless widower/Divorcee acceptable. India/Abroad age below 36 years. 044-22523652 Box No. 20192

◆ Iyer girl, Brahacharanam, Agasthya, Moolam-3, 23/165, fair, B.E., working in ICICI Bank, seeks groom age 27-29, B.E., MBA, MCA, employed at Mumbai, Gujarat, Delhi preferred. Contact : 079-2630 4569. Box No. 20193

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Tiruvonam, age 27, working as SWE in MNC, B.E., girl, seeks groms age below 32 years. Subsect no bar. email:venkatgeetha.bk@gmail.com Box No. 20194

◆ Iyer, Vadama, Kousikam, Moolam IV, 29 years, 150cms, SWE Project Manager seeks B'lore based boy with same or higher qualification, 080-25473049, gopalakrishnanhgk@gmail.com Box No. 20195

◆ Kousikam, Makam Iyer, Vadamal, August 1979, Software Professional Los Angles seeks well-placed groom in and around California or willing to relocate to California upto 34 years age. Girl visiting India soon. Contact : 044-43540503, 9840158742, sriraghavendra2007@gmail.com Box No. 20196

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Kettai, January 1984, 5.2', Graduate home-loving, unemployed girl seeks suitable groom. No Dosham, Box No. 20197

◆ Tamil Gurukkal, Kashyapam, Thiruvonam-II, 27, 5.1', fair, MCA, Software Engineer, MNC, Bangalore, suitable Groom invited. Subsects acceptable. Tamil Matrimony M 946757, jgugapriya@gmail.com 044-22477866, (0)9901981580 Box No. 20198

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Rohini, 26/5.3', BE/TCS Chennai, seeks professionally qualified groom with clean habits, preferably Chennai. Contact : Ranganathan, 044-22397299/9952943418 email: rsankar_in@yahoo.com Box No. 20199

◆ Vadamal, Koushigam, Uthiradam 22/5.3', Fair, Private Bank Employed girl seeks well placed Vadamal Boys upto 28 years. SS 38876. Contact : 07122554561. email:gkrusha2002 @yahoo.com Box No. 20200

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Hastham, 26/165, M.Sc., MBA, working in Mumbai seeks well-qualified, employed bridegroom below 31. Refer tamil matrimony ID M1095953. Contact : 022-2417 2330/vivaaha@rediffmail.com Box No. 20201

◆ Kerala Iyer, Sankrithi, Brahacharanam, Makam, July 1984, 156 cm, fair, B.Com., Presently employed Dubai seeks PG Boy age difference 4-6 years Brahacharanam, Vadamal Contact : P.V.S. Mani, 20, 4th Cross Street, Krishna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Ph : 044-22480032


SRI KARPAGAMBAL
Catering Services
We Under take Catering Contract for Marriages and all functions
Quality & Delicious Food
Specialist in South Indian,
North indian & Chinese (Pure Veg)
New No. 156, Old No. 79, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.(Opp.BSS Hospital)
Ph: 2464 1110, Cell: 98412 66844
சுவையை மேம்படுத்தி வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப அருஞ்சுவை உணவுகளையும்
சேவையையும் செய்து வரும் எங்களுக்கு உங்களின் திருப்தியான புன்னகை ஒன்றே போதும்



எச்சரிக்கை



இளமையில் செல்!

இப்போதெல்லாம் நான்கு, ஐந்து வயது குழந்தைகள் கூட செல்ஃபோனை இயக்குகிறார்கள். ''என் குழந்தைகள் எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்புவார்கள்!'' என பெற்றோரும் பெருமையுடன் மகிழ்ச்சியுடன் கூறுகிறார்கள். சில சமயங்களில் இது பெரிய ஆபத்தான, கசப்பான விளைவுகளை ஏற் படுத்தி விடுகிறது.

எங்கள் உறவினரின் ஐந்து வயது குழந்தை, தன் தாத்தாவுக்கு (அவர் பெரிய உத்யோகத்தில் இருப்பவர்) 'ஸ்டார்ட் இம்மிடியட்லி' என்று ஒரு எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பிவிட்டது. அப்போது அவர் ஒரு கூட்டத்தில் இருந்தார். கூட்டத்தையும் தவிர்க்க முடியாமல் மனமும் ஒன்றாமல் தவித்துப் போய், பின்பு வெளியில் வந்து விவரம் அறிந்து பிரச்னையாகிவிட்டது.

மற்றொரு குழந்தை செல் ஃபோனை பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் பள்ளிக்குக் கொண்டுச் சென்று எல்லோருக்கும் ஃபோன் செய்தது. அதுவும் ஒரு குட்டி பிரச்னையாகிவிட்டது. எனவே, குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த வயதில் என்னென்ன தெரிய வேண்டுமோ அது தெரிந்தால் போதும். இந்தக் காலக் குழந்தைகள் எதையும் தாங்களாகவே கற்றுக் கொள்வார்கள். அதுவரை கொஞ்சம் கண்டிப்பாக இருங்களேன்!

- வி.மணிக்ருபா,
சென்னை



ஆஹா 50!

யோசி... விலைவாசி!

நிறைய பேர் வீட்டில் குளிப்பதற்கு கேஸ் அடுப்பில்தான் தண்ணீர் காய வைப்பார்கள். இதற்கு பதிலாக வாட்டர் ஹீட்டர் பயன்படுத்தினால் செலவு குறையும். கேஸ் தட்டுப்பாடும் குறையும்.

- என்.யமுனா, திருப்பதி

அசடு வழிந்த

எனக்குத் திருமணமான புதிது. அப்பொழுதுதான் என் அக்காவிற்குக் கல்யாணம் ஆகி பத்து வருடங்கள் குழந்தையில்லாமலிருந்து, ஆண் குழந்தை பிறந்திருந்தது. அதற்கு மிகவும் விமரிசையாகத் தொட்டில் போட என் பெற்றோர் தீர்மானித்திருந்தனர்.

என் கல்யாணத்திலேயே ஆயிரம் குற்றம் குறை சொன்ன என் மாமியார், ''இதற்கு போகக் கூடாது. நாங்களும் போகப் போவதில்லை'' என்று திட்ட வட்டமாக என் கணவரிடம் கூறிவிட்டார். எனக்கு அனைவரையும் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிட்டாமல் போகிறதே என்ற வருத்தமும், மாமியார் பேச்சை மீறும் தைரியமும் இல்லாமல் மனம் குன்றிப் போனேன்.

''கோவைக்குப் போக, ரிஸர்வேஷன் செய்யணும். குழந்தைக்கு அரை பவுனில் சங்கிலியாவது வாங்க வேண்டும்'' என கணவரிடம் மன்றாடிப் பார்த்தேன். 'தாய் சொல்லைத் தட்டாத பிள்ளை'யாக அவர், ''சுகந்தா, ப்ளீஸ், என்னால் அம்மா பேச்சை மீற முடியாது'' என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்லிவிட்டார்.

அன்று ஆபீஸிலிருந்து வந்தவர், ''அம்மா! நாளை என் பாஸின் பிள்ளைக்கு மதுரையில் கல்யாணம். ஆபீஸிலுள்ள எல்லோரும் கட்டாயம் குடும்ப சகிதம் வரணும்னு சொல்லி டிக்கெட்டையும் வாங்கிக் கையில் கொடுத்து விட்டார். இன்றிரவு புறப்படுகிறோம். கல்யாணம் முடிந்ததும் நாளை இரவே புறப்பட்டு வந்து விடுவோம். சுகந்தா துணி எனக்கு, உனக்கு 'பேக்' பண்ணு'' என்றார்.

''யார் வீட்டுக் கல்யாணத்துக்கோ போக இப்படித் துடிக்கிறாரே, மனதில் பொங்கிய கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு முகத்தை 'உம்' என்று வைத்துக் கொண்டே புறப்பட்டேன்.

''நாளைக்கு எங்கள் வீட்டில் என் குடும்பத்தார் சேர்ந்து ஜாலியாக தொட்டில் வைபவத்தைக் கொண்டாடுவார்கள். நான் முன்பின் அறியாதவர் வீட்டுக் கல்யாணத்தில் பங்கேற்கணும், என்ன கொடுமை சாமி'' ரயிலில் என் கணவரிடம் முணுமுணுத்தேன். இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டு ஒன்றும் பேசாமல், மேல் 'பர்த்'தில் ஏறிப்





படுத்துக்கொண்டேன்.

மனஉளைச்சலில் வெகு நேரம் உறக்கம் வரவில்லை. எப்பொழுது தூங்கினேனோ தெரியவில்லை, என் கணவர் எழுப்பியதும் வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்து பெட்டிகளை எடுத்துக் கொண்டு இறங்கினேன். என் கணவர் டாக்ஸி டிரைவரிடம் சொன்ன அட்ரஸைக் கேட்டு 'திடுக்'கிட்டேன்.

''என்னங்க, மதுரையிலே எங்க வீட்டு அட்ரஸை சொல்றீங்க?''

''மதுரை இல்லை. இது கோயமுத்தூர்'' என்றார். அப்பொழுதுதான் ஊரைக் கவனித்தேன். அடடா! கோவைதான். எனக்கு வார்த்தைகளே வரவில்லை. சந்தோஷத்தில் தலைகால் புரியவில்லை எனக்கு.

மறுநாள் காலை வீடு திரும்பும் பொழுது மறக்காமல் என் கணவர் ஒரு

அம்மா பிள்ளை!



தாம்பூலப் பையை, ஏற்பாடு பண்ணி கொஞ்சம் பட்சணங்களை கடையில் வாங்கி பையில் போட்டுக் கொண்டார்.

''ராமு! எப்படிக் கல்யாணம் நடந்தது மதுரையில்?'' மாமியார் விசாரித்தார்

''பிரமாதமாக நடந்ததும்மா. இந்தா தாம்பூலப் பை'' என் மாமியாரிடம் கொடுத்தார் என் கணவர்.

''கண்ணா! எப்பொழுதிலிருந்து நீ இவ்வளவு புத்திசாலி ஆனாய்?''

''ஏம்மா?''

''ராமு! நேத்தைக்கு ஆடி மாதம் மாரியம்மனுக்குக் கூழ் ஊத்தப் போறோம்னு கோவிலிருந்து நன்கொடை கேட்டு வந்தபோதுதான் என் மூளையிலே ஒரு 'டார்ச்' அடித்தது. ஆடி மாதம் யாரும் கல்யாணம் செய்ய மாட்டாங்களே என்று. இருந்தாலும் ஒரு சந்தோஷம், நம்ம புள்ளையும் தேறிட்டானேன்னு!'' என்று சொன்னபோது என் கணவர் முகத்தில் வழிந்த அசடு தரையெல்லாம் வழிந்தோடியது!

- சுகந்தாராம், சென்னை - 59.

தீபாவளி பட்சணம் 108



சேமியா பக்கீஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த சேமியா - 200 கிராம், நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப், அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய், பூண்டு விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை: மேலே தரப்பட்ட எல்லா பொருட்களையும் பிசைந்து பத்து நிமிடம் ஊற வைக்கவும். எண்ணெய் சூடானதும் உதிர்த்துப் போட்டு நன்கு சிவந்ததும் எடுக்கவும்.

- எஸ்.சசிரேகா, நங்கநல்லூர்

ஜவ்வரிசி முறுக்கு



தேவையான பொருள்கள்:

ஜவ்வரிசி - ½ கப்
அரிசிமாவு - 4 கப்
பச்சை மிளகாய் - 3
பெருங்காயப்பொடி - 1 சிட்டிகை
புளித்த கெட்டித் தயிர் - ½ கப்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை 4 மணி நேரம் தயிரில் ஊறவிடவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து ஜவ்வரிசியை விழுதாக அரைக்கவும். அரிசி மாவைக் கலந்து 1 டேபிள் ஸ்பூன் சூடான எண்ணெய் ஊற்றிப் பிசையவும். சிறிது நீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, முறுக்கு அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து பொரிக்கவும்.

- ஆர்.வேதவள்ளி,
சென்னை - 61

மஷ்ரூம் டிலைட்

தேவையான பொருள்கள்:

சுத்தப்படுத்திய காளான் - ¼ கிலோ
கடலை மாவு - 200 கிராம்
சமையல் சோடா - ½ டீஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி தழை - கைப்பிடி அளவு
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மேலே சொன்ன எல்லா பொருள்களையும் 2 ஸ்பூன் ஃரீபைண்ட் ஆயில் விட்டுப் பிசையவும். தண்ணீர் தெளிக்கக் கூடாது. வாணலியில் பக்கோடா போல் உதிர்த்துப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசி,
நங்கநல்லூர்



தேங்காய்ப்பால் சீடை

தேவையான பொருள்கள்:
ஈர பச்சரிசி மாவு - 200 கிராம், உளுத்தமாவு - 1 கப், எள்ளு, சீரகம் - ருசிக்கு, உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு ஏற்ப, எண்ணெய் - பொரிக்க

செய்முறை: மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் கலந்து சீடைகளாக உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

இன்ஸ்டன்ட் சீடை



தேவையான பொருள்கள்:

அரிசி மாவு - 200 கிராம்
வறுத்த மைதா மாவு - 50 கிராம்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 5
பெருங்காயம்,
சமையல் சோடா - சிறிது
பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:
மேற்கூறிய எல்லா பொருள்களையும் பிசைந்து, சீடைகளாக உருட்டிப் பொரிக்கவும். கரகரப்பான திடீர் சீடை தயார்.

மசாலா இட்லி - II

தேவையான பொருள்கள்:

இட்லித் துண்டுகள் - 15
கடலை மாவு - 100 கிராம்
அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
சோம்பு, பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:
மாவுகள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு, சோம்பு, பூண்டு பேஸ்ட் எல்லாவற்றையும் சிறிது நீர் விட்டு பஜ்ஜிமாவு பதத்தில் பிசையவும். இட்லித் துண்டுகளை முக்கி எடுத்துப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சசிரேகா,
நங்கநல்லூர்

பழமொழிகள்

- அழுகிற பிள்ளைக்கு வாழைப் பழம் காட்டுவது போல
- ஆனை கொழுத்தால் வாழைத் தண்டு; ஆண் பிள்ளை கொழுத்தால் கீரைத் தண்டு.
- ஆடி வாழை தேடி நடு!
- இராப்பட்டினி கிடந்தவன் உரித்த வாழைப்பழம் விற்கிறதா என்று விசாரித்தானாம்.
- சோம்பேறிக்கு வாழைப்பழம் தோலோட
- பந்திக்கில்லாத வாழைக்காய், பந்தலிலே கட்டித் தொங்குதாம்.
- வாய் வாழைப்பழம், கை கருணைக் கிழங்கு.
- வாழைப்பழத்தில் ஊசி ஏற்றினாற் போல
- வாழைப்பழம் கொண்டு போனவன் வாசலில் இருந்தான், வாயைக் கொண்டு போனவன் நடுவீட்டில் இருந்தான்.
- வாழைப்பழம் வேண்டாம் என்று சொல்லுகிற குரங்குண்டா?
- வாழ்கிற வீட்டுக்கு வாழை வைத்துப் பார்
- வைகாசி மழை வாழை பெருகும்!



\- டாக்டர், கஸ்தூரி ராஜா எழுதிய 'முக்கனிகள்' என்ற நூலிலிருந்து:

ஆர். பிருந்தா இரமணி, மதுரை - 20

சொல்ல விரும்புகிறோம்

✉ ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தையாக இருந்தாலும் அது தனது உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது என்று கூறியது பாராட்டுதற்குரியது.

- எஸ்.சியாமளா, ஸ்ரீபெரும்புதூர்

✉ 'பாரதி இருந்திருந்தால்' என்ற வினாவுக்கு பெண்ணிய ஆத்திச்சூடி வழங்கிய தங்களுக்கு 'பாரதிபுத்ரி' என்ற பட்டத்தைத் தருகிறேன்! அருமை!

- ஜெ.மூஹராதேவி மகேஷ், கோவை

✉ 'கொலுப்படி தாத்பரியம்!' - அனைவரும் அறிய வேண்டிய அற்புதமான தத்துவம்.

- என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

✉ வித்தியாசமாகவும் விறுவிறுப்பாகவும் உள்ளத்தை உலுக்கிய 'மூடு பல்லக்கு' முதல் பரிசு சிறுகதை வாசகர்கள் அனைவரின் பாராட்டுக்கும் உரியதே.

- நாகை சந்திரா, ராசிபுரம்

✉ அகிலா கார்த்திகேயனின் நவகவார (ஹ)ஸ்யங்கள் நிஜமாலுமே ஹாஸ்யங்களே; அதிலும் 'அயோத்யா காலேஜ் ஆஃப் டெக்னாலஜியில் ப்ரீ சீட் கிடைக்கப்பெற்ற ராமர்' குபீர் சிரிப்பை வரவழைத்தது!

- சு.இந்துமதி, நெய்வேலி

✉ ''நமது பாரத கலாசாரத்தின் சிறப்பே விழாக்களும் பண்டிகைகளும் தான்!'' அன்பு வட்டத்தில் அனுஷாவின் பதிலைக் கண்டு பரவசமாகி ஆனந்தத்தில் மூழ்கினேன்!

- எ.ராமன், சென்னை - 41

✉ சுகி சிவம் எழுதும் 'பெண்ணே நீ



வாழ்க' தொடர் படித்து திகைத்து விட்டேன். ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொள்ளாமல், இருப்பதால்தான் நாம் வாழும் வாழ்வே அர்த்தமற்றதாகி விடுகிறது. எளிமையான சொற்களால் ஆணைப்பற்றியும், பெண்ணைப் பற்றியும் புரிய வைத்து விடுகிறார். அன்போடு வணங்குகிறோம்.

-தவமணி பெரியசாமி, தேனூர்

✉ புதிய லாசிக் சிகிச்சையில், மைனஸ் 2 முதல் மைனஸ் 20 வரை கிட்டப் பார்வையை சரி

பண்ணலாம், கண்ணாடி அவசியமில்லை என்று டாக்டர் டி.ராமமூர்த்தி சொன்னது புதுச் செய்தி.

- எம்.ஜி.பரத், திண்டுக்கல்

✉ 'பெப்பர் பாப்கார்ன்' - நல்ல மொறு மொறுப்புடனும், சுவையுடனும் இருந்தது. வெரிகுட் கிரேஸி!

- மயிலை கோபி,
சென்னை - 83

✉ என் பெயர் லெக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன். வயது 76. டாக்டர் தமிழ்தாத்தா உ.வே.சாமிநாதய்யரின் கொள்ளுப் பேத்தி.



ஜூலை மாத இதழில் கணேசருக்கு ஏழு வாரம் வெற்றிலை மாலை போட்டால் நல்லது நடக்குமென்று படித்தேன். ஏழு வாரம் வெற்றிலைமாலை போட்டு முடித்தவுடன் என் பேரனுக்கு கல்யாணம் நிச்சயமாகிவிட்டது. என் பேத்திக்கு சுகப் பிரசவம் ஆகி ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது.

- லெக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்,
மதுரை

✉ சகோதரர் சோம.வீரப்பன் எழுதிய 'பணம்... பணம்... பணம்...'கட்டுரையைப் படித்தேன். பாசமே பெரிதென்று உணர்வதற்கு வாய்ப்பு தராததற்கு தாய்தான் காரணம் என்று எழுதியிருந்தார். இது தவறு. எந்தத் தாயும் தன் பிள்ளை மோசமானவனாக வளரட்டும் என்று நினைப்பதில்லை. ஆனால், பிள்ளைகளோ, வளர்ந்த பின்பு, மாறி விடுகிறார்கள். இதற்கு அவர்களது நட்பு வட்டாரம், சினிமா, டீ.வி. பாதிப்பு, பணிச்சுமை, தவிர்க்க இயலாத சூழ்நிலை, சமூகக் கண்ணோட்டம், மனைவிகளின் ஈர்ப்பு போன்றவையே காரணம்!

- கே. கீதா,
சேலையூர்

✉ மிக உயர்ந்த ஆசிரியப் பணியில் உள்ள சவால்களை, சந்தோஷங்களைப் படித்து மகிழ்ந்தேன். 24 வருடங்களாக இடைநிலை ஆசிரியையாக முழு திருப்தியுடன் பணியாற்றி வருகிறேன். இருபதாண்டுகளுக்கு முன் படித்த மாணவிகள் கூட என்னைத் தேடி வந்து பேசுவார்கள். இந்தப் பணி கடவுள் கொடுத்த வரம் என்றே நம்புகிறேன்.

- ப.சுப்புலட்சுமி,
தேவக்கோட்டை

வீட்டிலிருந்தபடியே ஆஃபீஸ் அலுவல், சொந்தத் தொழில், கன்ஸல்டன்ஸி, பார்ட் டைம் பிஸினஸ் என்று நிறையப் பெண்கள் வேலை செய்வது வரவேற்கத்தக்கது மட்டுமல்ல... இப்போது பலரும் விரும்புவதும் கூட!

இந்தியாவிலும் பன்னாட்டுக் கம்பெனிகளும் ஐ.டி. கம்பெனிகளும் தங்களது ஊழியர்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதை வரவேற்கத் தொடங்கியுள்ளன.

வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்வதில் உள்ள சௌகரியங்களை, பெரிய பட்டியலே இடலாம். முக்கியமாக டிராஃபிக் ஜாம் அவஸ்தை இல்லை; பயண நெரிசல் இல்லை; வெயிலில், மழையில் அலைய வேண்டாம்; நேரம் மிச்சம்; பெட்ரோல் செலவு இல்லை.... இப்படி எத்தனையோ...





வீட்டிலிருந்து வேலை செய்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:-

★ வீட்டிலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடம் நீங்கள் வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்யப் போவதைத் தெரிவித்து, அவர்களது சம்மதத்தைக் கட்டாயம் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

★ கான்ட்ராக்ட் வேலையா? சுய வேலையா? ப்ராஜெக்ட்டா? ஜாப் வொர்க்கா? எந்தவிதமான வேலை என்பதை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

★ தனி இடம் தேவைப்படுமா? வீட்டிலேயே மாடிப் பகுதி, ஒரு அறை, கார் ஷெட், ஒரு டேபிள் அல்லது வீட்டின் ஒரு மூலையே போதுமானதா என்று முடிவு செய்து, அதற்கேற்ற வசதிகளை செய்து கொள்ளுங்கள்.

★ இதில் முக்கிய சவால் - நீங்கள் அது வீடு - கம் - ஆஃபீஸ் என்று நினைப்பதும், வீட்டிலிருக்கும் பிறர், அது வீடு - வசிப்பதற்குத் தானே? என்று நினைப்பதும்தான்! இது சிக்கலை உண்டு பண்ணலாம். உங்கள் ஆஃபீஸ் இடத்தில்

மற்றவர்களது குறுக்கீடின்றிப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது வொர்க் டேபிளில் குழந்தையின் ஹோம் வொர்க்கும், உங்களது



வேலை நேரத்தில் உங்களது கம்ப்யூட்டரைக் கணவர் உபயோகிப்பதும் கூடாது.

★ வேலையில் இருக்கும் நேரத்தை, சில சமிக்ஞைகள் மூலம் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் அறிவித்துக் கொள்ளுங்கள். 'கதவைச் சாத்துவது' போன்ற சிறுசிறு சமிக்ஞைகள் நீங்கள் வேலைக்குப் போகிறீர்கள் என்று காட்டட்டும்.

★ வீட்டில்தானே வேலை செய்கிறோம் என்பதற்காக கசங்கிய உடை, சீவாத தலை, எண்ணெய் வடியும் முகம் என்று இருக்காதீர்கள். நைட்டியில் இருப்பது சுகம்தான். ஆனாலும் வேலைக்குப் போகும் மூடு வருவதற்காக நறுவிசாக உடை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

★ எல்லைகளை மதியுங்கள். சமைத்துக்கொண்டே லாப்டாப்பைத் தட்டுவது, குழந்தையை ஸ்கூலுக்குத் தயார் செய்துகொண்டே ஃபோனை காதில் இடுக்கிக்கொண்டு பிசினெஸ் பேசுவது கூடவே கூடாது.

★ அலுவலக நேரத்தில் அக்கம்பக்கத்தினருடன் அரட்டை அடிப்பது, டீ.வி. பார்ப்பது, பகல் தூக்கம், போன்ற வலைகளில் விழுந்து விடாதீர்கள்.

★ அன்றன்றைய வேலையைப் பட்டியலிடுங்கள். சக்தியை ஒருமுகப்படுத்தி வேலை செய்ய உதவும்.

★ முழு வேலை நேரமும் - வேலை இருக்கின்றதோ இல்லையோ - வேலை ஏரியாவில் இருப்பது ஒரு ஒழுங்குமுறையை ஏற்படுத்தும்.

★ சிறு பீரேக் எடுப்பது தவறில்லை. ஆஃபீஸ் ஏரியாவிலேயே சற்று எழுந்து நடப்பது போன்று ஏதாவது செய்யலாம். 'வீட்டுக்குள்' நுழைந்து வீட்டு வேலை

எள்ளுப்பாட்டி - மங்களம், கொள்ளுப் பாட்டி - விஜயலக்ஷ்மி,
பாட்டி - சாந்தி, அம்மா - வித்யா, பேபி - அக்ஷத்



பஞ்சாமிர்தம்!

யைப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடாதீர்கள். அது சக்தியை விரயமாக்கும்.

★ தனிமை சில சமயம் கொல்லும். நீங்கள் ஜாலியான - நண்பிகளுடன் 'காஃபி பிரேக்' எடுக்கும் டைப்பா? இப்போது அப்படிச் செய்ய முடியாது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

★ முக்கியமான 'டெட் லைன்' வரும்போது ஆர்டர்களை முடித்து உங்களது வேலையை நீங்களே சரி பார்த்து சரியான நேரத்தில் உரிய இடத்தில் சேர்ப்பது மிகப் பெரிய பொறுப்பு. அதுவே மிகப் பெரிய பெருமிதம்!

★ வேலை செய்யும் இடம் சுத்தமாக இருக்கட்டும். குப்பை, தூசி, ஒட்டடை, அழுக்குத் துணி மூட்டை, கத்தும் டீ.வி போன்ற சூழல் கூடாது.

★ குறுக்கீடுகள் - வேலை நேரத்தில் வீட்டு மனிதர்களாலும் வேலை நேரம் முடிந்தபின் வாடிக்கையாளர்களாலும் நிகழலாம். இரண்டையும் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

★ உங்களை மேற்பார்வையிடவோ உங்களை உற்சாகமூட்டி வேலை செய்ய வைக்கவோ மேலதிகாரிகள் கிடையாது. நீங்களேதான் உங்களைத் தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவில் வையுங் கள்.

★ ஏதாவது டெக்னிகல் உதவி தேவை என்றால் நீங்களேதான் மெனக் கெட வேண்டும். உடன் வேலை செய் பவர், தோழி என்று யாரையும் கூப்பிட முடியாது.

★ பிஸினஸ் என்றால் விளம்பரம்

தேவை. உங்களுக்கு என்று பிரத்யேகமாக பிஸினஸ் கார்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

★ வரவு செலவு கணக்கை சரியாக வைத்திருங்கள். மிக போரான விஷயம் தான். இருந்தாலும் லாப நஷ்டங்களைக் கணக்கு பார்க்காமல் என்ன பிஸினஸ்?

★ போரடிக்கிறதா? வேலை செய்யப் பிடிக்கலையா? ஒத்திப் போடும் விஷயங்களுக்கு ஒரு லிஸ்ட் தனியாக வைத்திருங்கள். உற்சாகமாக இருக்கும் வேளையில் அந்த லிஸ்ட்டைப் பாருங்கள். வேலைகளை முடியுங்கள்.

★ உங்கள் சாப்பாட்டு நேரம் உங்களால் தீர்மானிக்கப்படுவதுதான். ஆனால், சாப்பிடாமல் இருந்து விடாதீர்கள். சீக்கிரமே சோர்ந்து விடுவீர்கள்.

★ அதே போல 'பிரேக்' நேரமும். சிறுசிறு பிரேக்குகள் சக்தியைக் கூட்டித் தரும்.

★ வீடு, ஆஃபீஸ் இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு ஏதாவது பொழுது போக்குகளுக்கும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்களை ரீசார்ஜ் செய்ய உதவும்.

★ தேவையற்ற ஃபோன் கால்கள், வெட்டி அரட்டை அடிக்க வரும் நண்பிகள் / உறவினர்கள் என்று பல விஷயங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்கும். சுமுகமாக சுருக்கமாக இவற்றைச் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

★ அலுவலகங்கள் தரும் சமூக, பொருளாதார ரீதியான பலன்கள் சில கிடைக்காமல் இருக்கலாம். உதாரணமாக சில கம்பெனிகளில் ஆஃபீஸ் கார் அல்லது பஸ் கிடைக்கும். சில அலுவலகங்கள் தொழிலாளர்களின் மருத்துவச் செலவை ஏற்கும் - உங்களுக்கான மாற்று ஏற்பாட்டைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

★ உங்கள் சேவையை / பொருளை மார்க்கெட்டிங் பண்ணும் உத்திகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

★ குடும்பத்துக்கும் ஆஃபீஸுக்கும் ஒரு காலண்டர் தயாரித்து குறிப்புகளை நோட் பண்ணி வைப்பது குழப்பத்தைத் தவிர்க்கும். குழந்தையின் பிறந்தநாள் அன்று வாடிக்கையாளர் சந்திப்பு வைப்பதைத் தவிர்க்கலாமே!

எனவே... நேர்த்தியாகத் திட்டமிட்டு, துல்லியமாக வேலை செய்தால், வீட்டிலிருந்து பணிபுரிவது சொர்க்கமே!

- முத்துலக்ஷ்மி சங்கரன்
சென்னை

யோசி... விலைவாசி!



துணி துவைக்கும்போது வேலையாட்களை சலவைத் தூளைப் போட அனுமதிக்காமல், நாமே போட்டால் குறைவாக செலவாவதோடு, துணிகளைப் பிரித்து போட்டால் பலனும் கூடுதலாக இருக்கும். காலருக்கு தனியாக, கட்டிச் சோப்பை போட்டு பின்னர் ஊறவைக்கலாம்.

- சுபஸ்ரீ வாசுதேவன், தஞ்சை

தீபாவளி பட்சணம்

ஜிலேபி



தேவையான பொருள்கள்:

மைதா மாவு - 2½ கப்
தயிர் - 150 கிராம்
உப்பு - சிறிதளவு
மஞ்சள் கலர் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்
சர்க்கரை - 2½ கப்
குங்குமப்பூ - 2 கிராம்
எண்ணெய் - 500 கிராம்
சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை

செய்முறை: மைதா மாவில் தயிர், உப்பு, சமையல் சோடா சேர்த்து வடை மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். அகன்ற பாத்திரம் வைத்து எண்ணெய் சூடானதும், மஞ்சள்நிறப் பொடி, சர்க்கரை சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். முதல் கம்பி பதத்தில் ஒரு ஜாங்கிரித் துணியில் சிறு ஓட்டை போட்டு அதில் மாவை வைத்து மிதமாகக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் நெருக்கமாக நாலைந்து அடுக்குகளாக வட்டமாகப் பிழியவும். வெந்ததும் ஒரு கம்பியினால் ஜிலேபியை எடுத்து சர்க்கரை பாகில் ஊறவைத்து ஒரு தட்டில் வைத்து அதன் மீது குங்குமப் பூவைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். ஜிலேபி தயார்.

- எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி - 13

சீனிச் சங்கு

தேவையான பொருள்கள்:

மைதா - 1 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
சிவப்பு நிறம் - 1 சிட்டிகை
டால்டா - தேவையான அளவு

செய்முறை: மைதாவுடன், சிவப்பு நிறம்

திருவாரூர் இனிப்பு முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி - 4 ஆழாக்கு
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
எள் - 1 டீஸ்பூன்
தேங்காய்ப்பால் - 1 கப்
உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப

சர்க்கரை அதிரசம்

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி - 2 டம்ளர்
சர்க்கரை - ¾ கிலோ
ஏலக்காய் - 5
கருப்பு எள் - 2 ஸ்பூன்
நெய் - 500 மில்லி
எண்ணெய் - 200 மில்லி

108





சேர்த்து தண்ணீர்விட்டுப் பிசையவும். மெல்லிய அப்பளமாக இட்டு, 1 அங்குலத் துண்டமாக வெட்டி, இரு முனைகளையும் வளைத்து விட்டால் சங்கு போல வரும். அவற்றை பொரித்து, சீனிப்பாகில் போட்டு எடுக்கவும்.

- சந்தியா சரவணன், சென்னை - 88

செய்முறை: பச்சரிசியைக் கழுவி சுத்தம் செய்து காய வைத்து, உளுத்தம் பருப்பை வறுத்து அரிசியுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் வெண்ணெய், எள், உப்பு நீரில் கரைத்த பெருங்காயம், தேங்காய்ப்பால் போட்டு நன்றாகப் பிசையவும். முறுக்குகளாகப் பிழியவும். சுவையான திருவாரூர் முறுக்கு ரெடி.

- திலகவதி அறிஞன், நாமக்கல் - 1



செய்முறை: ஈரப்பதமான அரிசி மாவை சலித்துக் கொள்ளவும். வேறொரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைக் கொட்டி உருண்டைப் பாகு பதம் வந்தவுடன், மாவுடன் தேவையான அளவு சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலப்பொடி, எள் சேர்த்து தளதள பக்குவத்தில் மாவைக் கிளறி மூடி வைக்கவும். மறுநாள் வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து அதிரசமாக தட்டிப் போட்டு, பொரித்து எடுக்கவும்.

- என்.பி.பத்மாட்சி, வேலூர்

பாதாம் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்
பால் - சிறிதளவு
கோதுமை மாவு - 1கப்
நெய் - சிறிதளவு
வெந்நீர் - 1 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்

செய்முறை: பாதாம் பருப்பைக் கழுவி நன்றாக ஊற வைக்கவும். தோலை நீக்கி சிறிதளவு பால் விட்டு விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி கோதுமை மாவை வறுக்கவும், இத்துடன், அரைத்த பாதாம் விழுது போட்டு சிறு தீயில் வதக்கவும். இக்கலவையில் வெந்நீர் விடவும். நன்றாகக் கொதித்தபின் சர்க்கரையை கொட்டிக் கிளறவும்.

தளதள பதம் வந்ததும் மீதமுள்ள நெய்யைச் சேர்த்து இறக்கவும்.

- ச.விஜி சதீஷ், திருவாரூர்





மனைவிக்கு இடம் தராதே!

என் கணவர் திரு.கி.வா.ஜ.வின் சீடர். அதனால் திருமணப் பத்திரிக்கையிலேயே கலைமகள் ஆசிரியரான வாகிச கலாநிதி கி.வா.ஜகன்னாதன் அவர்களை வாழ்த்துரை வழங்க அழைத்திருந்தார். அவரும் திருமணம் (3.9.1976) முடிந்தவுடன் 9.15 மணி முதல் 10 மணி வரை பேருரையாற்றினார்.

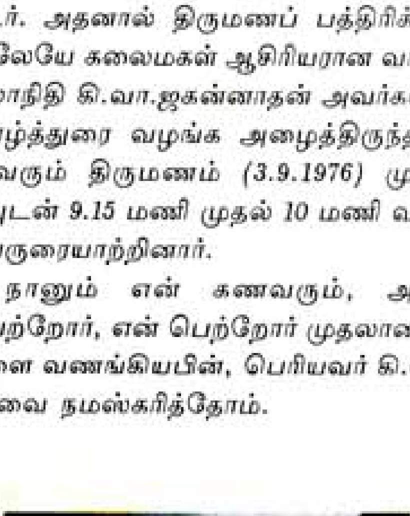
நானும் என் கணவரும், அவர் பெற்றோர், என் பெற்றோர் முதலானவர்களை வணங்கியபின், பெரியவர் கி.வா.ஜ.வை நமஸ்கரித்தோம்.

அச்சமயம் அவர் என் கணவர் பெயரைச் சொல்லி ''மனைவிக்கு இடங்கொடாதே'' என்றார். நான் துணுக்குற்றேன். என் பெற்றோருக்கோ சற்று வருத்தம்.

முதல் முதலாக ஆசி தரும் பெரியவர் 'மனைவிக்கு இடங்கொடாதே' என்கிறாரே!' என அனைவரும் வியக்க, ''மாப்பிள்ளையின் வலப் பக்கமே திருமணப் பெண் வந்து நமஸ்கரிக்க வேண்டும். இடப்பக்கத்தில் நின்று நமஸ்கரித்தல் சரியல்ல. அதனால், மனைவிக்கு இடங்கொடாதே, வலப் பக்கம் வருமாறு கூறு என்ற அர்த்தத்தில்தான் கூறினேன்'' என்றாரே பார்க்கணும்!

அனைவரும் கைகொட்டி ஆர்ப்பரித்தனர்.

- லலிதா இராமச்சந்திரன்,
சென்னை



யோசி... விலைவாசி!

ஆஹா 50!

மாதச் சம்பளம் கைக்கு வந்த உடனேயே, வங்கிக்குச் சென்று ஒரு சிறு தொகையாவது சேமிப்பதே, நம் முதல் செலவாக இருக்கவேண்டும். சிறுதுளி பெருவெள்ளமாகி நமக்கு பணமும் சேரும்.

- கே.ராஜலக்ஷ்மி, நங்கநல்லூர்













Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அக்டோபர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு
பெண்மை போற்றி 64!
இணைந்து வழங்குவோர்
பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அக்டோபர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு
பெண்மை போற்றி 64!
இணைந்து வழங்குவோர்
பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்


மாங்கல்யம்®
பட்டுத் திருவிழா
மனம்போல் மாங்கல்யம்
நயஹா
A UNIT OF NAIDU HALL
பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் •
• அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம் • மதுரை •
வாடிக்கையாளர் சேவை 044 6434 1111 • Email customercare@


மாங்கல்யம்®
பட்டுத் திருவிழா
மனம்போல் மாங்கல்யம்
நயஹா
A UNIT OF NAIDU HALL
பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் •
• அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம் • மதுரை •

பெண்மை போற்றி 64!

‘பெண்மையைப் போற்றுவோம்’ இதுதான் எங்கள் நாயுடுஹால் நய்ஹாவின் முத்திரை வாசகம். பாட்டி முதல் குட்டிப் பெண் வரை உள்ள எங்கள் வாடிக்கையாளர்களைப் போற்றும்விதமாக, விளம்பரப் படங்கள் எடுக்க முடிவு செய்தபோது, அதில் மாடலாகத் தோன்ற நாங்கள் தேர்வு செய்தது சாலமன் பாப்பையாவைதான். தமது மனைவி பற்றி அவர் சொன்னபோது அவரது கண்களில் துளிர்த்த கண்ணீர்த் துளிகளே அவரது ஈடுபாட்டின் சாட்சி. அவர் சொன்ன பெண்மை போற்றும் வாசகங்களைப் படித்து ரசியுங்கள்; பெண்மையைப் போற்றுங்கள்!



- அரவிந்த் ராமசாமி, நிர்வாக இயக்குநர்,
நாயுடு ஹால், நய்ஹா

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

நய்ஹா

Supplement to Mangayar Malar October 2008 3

பெண்மை போற்றி 64!

‘பெண்மையைப் போற்றுவோம்’ இதுதான் எங்கள் நாயுடுஹால் நய்ஹாவின் முத்திரை வாசகம். பாட்டி முதல் குட்டிப் பெண் வரை உள்ள எங்கள் வாடிக்கையாளர்களைப் போற்றும்விதமாக, விளம்பரப் படங்கள் எடுக்க முடிவு செய்தபோது, அதில் மாடலாகத் தோன்ற நாங்கள் தேர்வு செய்தது சாலமன் பாப்பையாவைதான். தமது மனைவி பற்றி அவர் சொன்னபோது அவரது கண்களில் துளிர்த்த கண்ணீர்த் துளிகளே அவரது ஈடுபாட்டின் சாட்சி. அவர் சொன்ன பெண்மை போற்றும் வாசகங்களைப் படித்து ரசியுங்கள்; பெண்மையைப் போற்றுங்கள்!

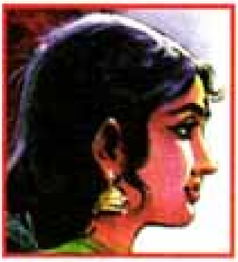


- அரவிந்த் ராமசாமி, நிர்வாக இயக்குநர்,
நாயுடு ஹால், நய்ஹா

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

நய்ஹா

நாயுடு ஹால் ந ய்ஹா விளம்பரங்களில்
சாலமன் பாப்பையாவின்
பெண்மை போற்றும் வாசகங்கள்



"பெண்ணே! உனக்குப் போட்டி நீதான்! நீயா உனக்குப் போட்டுக்கிட்ட விலங்கை உடைக்க வேண்டியதும் நீதான்! யார் தடுக்கறாங்கன்னு தயங்கி நிக்கிறே? வாம்மா வெளியே! அழகைக் காட்டியது போதும்! அறிவைக் காட்டு! ஆற்றலைக் காட்டு! அதுதான் உன் வெற்றிக்குப் படிக்கட்டு!"

4 Supplement to Mangayar Malar October 200

நாயுடு ஹால் ந ய்ஹா விளம்பரங்களில்
சாலமன் பாப்பையாவின்
பெண்மை போற்றும் வாசகங்கள்



"பெண்ணே! உனக்குப் போட்டி நீதான்! நீயா உனக்குப் போட்டுக்கிட்ட விலங்கை உடைக்க வேண்டியதும் நீதான்! யார் தடுக்கறாங்கன்னு தயங்கி நிக்கிறே? வாம்மா வெளியே! அழகைக் காட்டியது போதும்! அறிவைக் காட்டு! ஆற்றலைக் காட்டு! அதுதான் உன் வெற்றிக்குப் படிக்கட்டு!"

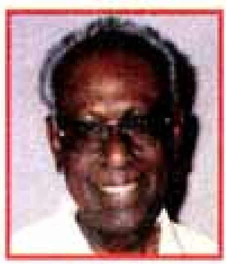
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பெண்மை போற்றி 64!

பெண்ணே! நீ அலங்கார பொம்மை அல்ல; போகப் பொருளுமல்ல; உதிரம் சிந்தச் சிந்த உன்னையே செதுக்கிக் கொண்ட சிற்பம் அல்லவா நீ? உளியும், சுத்தியலும் இன்னும் உன் கையில் தானம்மா இருக்கு! தடைகளை உடை! சரித்திரம் படை! படைக்கணும்னா படிக்கணும்! மேல மேல படி! அதுதான் மேல போகிற படி!



Supplement to Mangayar Malar October 2008 5
பெண்மை போற்றி 64!
பெண்ணே! நீ அலங்கார பொம்மை அல்ல; போகப் பொருளுமல்ல; உதிரம் சிந்தச் சிந்த உன்னையே செதுக்கிக் கொண்ட சிற்பம் அல்லவா நீ? உளியும், சுத்தியலும் இன்னும் உன் கையில் தானம்மா இருக்கு! தடைகளை உடை! சரித்திரம் படை! படைக்கணும்னா படிக்கணும்! மேல மேல படி! அதுதான் மேல போகிற படி!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG the feel good store
Cosmetics & Accessories



ஒருத்தரோட வலியை இன்னொருவர் உணர முடியுமா? ஒருத்தரோட பசியை இன்னொருவர் புரிஞ்சுக்க முடியுமா? முடியுதே! ஒருத்தரால முடியுதே! யாரு? அம்மா! குழந்தை வயித்து வலியில் அழுவுதா பசியில் அழுவுதான்னு தாய்க்கு மட்டும்தானே புரியுது! அந்த உடம்புக்கு ஏதாவது ஒண்ணுன்னா இவ உடம்பு பதறுதே! குழந்தைக்குப் பசிச்சா, இவ நெஞ்சுல பால் ஊறுதே! விந்தைய்யா! இந்த அபூர்வப் பெண்மணியை தினமும் வணங்கணும்யா!

6 Supplement to Mangayar Malar October 2008



ஒருத்தரோட வலியை இன்னொருவர் உணர முடியுமா? ஒருத்தரோட பசியை இன்னொருவர் புரிஞ்சுக்க முடியுமா? முடியுதே! ஒருத்தரால முடியுதே! யாரு? அம்மா! குழந்தை வயித்து வலியில் அழுவுதா பசியில் அழுவுதான்னு தாய்க்கு மட்டும்தானே புரியுது! அந்த உடம்புக்கு ஏதாவது ஒண்ணுன்னா இவ உடம்பு பதறுதே! குழந்தைக்குப் பசிச்சா, இவ நெஞ்சுல பால் ஊறுதே! விந்தைய்யா! இந்த அபூர்வப் பெண்மணியை தினமும் வணங்கணும்யா!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

பெண்களை செடி, கொடின்னு வர்ணிச்சது போதுமய்யா! பெண்களை பெண்களா வாழ விடுங்களய்யா! வளர விடுங்களய்யா! முதல்ல வணங்கலாம்! வாங்கய்யா!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids

Supplement to Mangayar Malar October 2008 7

பெண்மை போற்றி 64!

பெண்களை செடி, கொடின்னு வர்ணிச்சது போதுமய்யா! பெண்களை பெண்களா வாழ விடுங்களய்யா! வளர விடுங்களய்யா! முதல்ல வணங்கலாம்! வாங்கய்யா!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



இப்பெல்லாம் மெத்தப் படிச்சவங்க, நாகரிகமான வங்க எல்லாம் குழந்தைகளை ''மம்மி'ன்னு கூப் பிடாதே! 'அம்மா'ன்னு கூப்பிடு'ன்னு பழக்கறாங்க. அதுதான் சரி! அம்மா - வலியில அலறினா ''அம்மா ஆஆஆ''... ஓய்ந்து உட்கார்ந்தா ''அம்மம்ம்மா'' பிரமிச்சுப் போனா ''யம்மாஆஆஆ...'' சொல்லச் சொல்ல இனிக்கிற சொல் 'அம்மா!' ஒரு சொல்லுக் குள்தான் எத்தனை பரிமாணம்? இது இயற்கையோட ஒலி! நினைச்சா தியானம்! உச்சரிச்சா மந்திரம்! அந்த மூன்றெழுத்து மந்திரத்தை உச்சாடனை செய்வோம்; அம்மாவை அம்மான்னு கூப்பிடுவோம்; கையெடுத்துக் கும்பிடுவோம்.

8 Supplement to Mangayar Malar October 2008

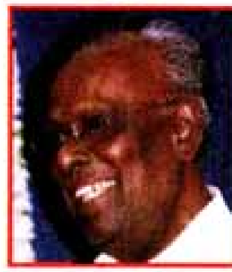


இப்பெல்லாம் மெத்தப் படிச்சவங்க, நாகரிகமான வங்க எல்லாம் குழந்தைகளை ''மம்மி'ன்னு கூப் பிடாதே! 'அம்மா'ன்னு கூப்பிடு'ன்னு பழக்கறாங்க. அதுதான் சரி! அம்மா - வலியில அலறினா ''அம்மா ஆஆஆ''... ஓய்ந்து உட்கார்ந்தா ''அம்மம்ம்மா'' பிரமிச்சுப் போனா ''யம்மாஆஆஆ...'' சொல்லச் சொல்ல இனிக்கிற சொல் 'அம்மா!' ஒரு சொல்லுக் குள்தான் எத்தனை பரிமாணம்? இது இயற்கையோட ஒலி! நினைச்சா தியானம்! உச்சரிச்சா மந்திரம்! அந்த மூன்றெழுத்து மந்திரத்தை உச்சாடனை செய்வோம்; அம்மாவை அம்மான்னு கூப்பிடுவோம்; கையெடுத்துக் கும்பிடுவோம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பெண்மை போற்

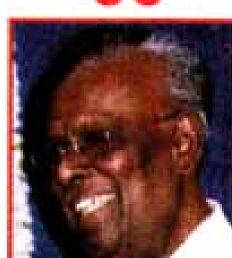
அவரு நல்லா சாப்பிடணும்; நல்லா உடுத்தணும்; நல்லபடியா ஆபீஸ் போயிட்டு வரணும்; கடவுளை வேண்டினாலும் அவரு நல்லா இருக்கணும்; நல்லது எல்லாம் எனக்கு மட்டும்தானா? உனக்குன்னு எந்த ஆசையுமே இல்லையா? அப்படி ஒரு ஆசை இருந்தா அதுவும் நான் நல்லா வாழணும்கிற ஆசையாத்தானே இருக்கும்? மனைவி வாழ்க்கைத் துணைவி இல்லை; வாழ்க்கையோட தூண்! வாங்கய்யா அந்த வாழ்க்கைத் தூணை வணங்கலாம்!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

பெண்மை போற்றி 64!

அவரு நல்லா சாப்பிடணும்; நல்லா உடுத்தணும்; நல்லபடியா ஆபீஸ் போயிட்டு வரணும்; கடவுளை வேண்டினாலும் அவரு நல்லா இருக்கணும்; நல்லது எல்லாம் எனக்கு மட்டும்தானா? உனக்குன்னு எந்த ஆசையுமே இல்லையா? அப்படி ஒரு ஆசை இருந்தா அதுவும் நான் நல்லா வாழணும்கிற ஆசையாத்தானே இருக்கும்? மனைவி வாழ்க்கைத் துணைவி இல்லை; வாழ்க்கையோட தூண்! வாங்கய்யா அந்த வாழ்க்கைத் தூணை வணங்கலாம்!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



நாமெல்லாம் பொஞ்சாதியைப் பார்த்து, 'இதைச் செய்! அதைச் செய்! இதைக் கொண்டுவா! அதைக் கொண்டு வா'னு கையை மாத்தி, மாத்தி வேலை சொல்லறோமே! என்னிக்காவது ஒரு நாளு, இந்த இரண்டு கைகளையும் ஒன்னு சேர்த்து நன்றி சொல்லி இருப்பமா? தன்னலம் கருதாம, உன் நலமே என் நலம்னு வாழற தியாகி அவள்! தேச தியாகிக்கு வீர வணக்கம் சொல்லறோம்; நம்ம வீட்டுத் தியாகிக்கு ஒரு நன்றி வணக்கம் சொல்ல வேணாமா? அடிய்யா ஒரு சல்யூட்!

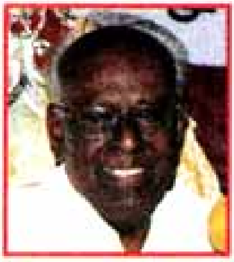


நாமெல்லாம் பொஞ்சாதியைப் பார்த்து, 'இதைச் செய்! அதைச் செய்! இதைக் கொண்டுவா! அதைக் கொண்டு வா'னு கையை மாத்தி, மாத்தி வேலை சொல்லறோமே! என்னிக்காவது ஒரு நாளு, இந்த இரண்டு கைகளையும் ஒன்னு சேர்த்து நன்றி சொல்லி இருப்பமா? தன்னலம் கருதாம, உன் நலமே என் நலம்னு வாழற தியாகி அவள்! தேச தியாகிக்கு வீர வணக்கம் சொல்லறோம்; நம்ம வீட்டுத் தியாகிக்கு ஒரு நன்றி வணக்கம் சொல்ல வேணாமா? அடிய்யா ஒரு சல்யூட்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

மகளே! என் தாயின் மறு வடிவம் நீ! அதனால தானே அம்மா மாதிரி என்னை அதட்டற! மிரட்டற! மார்ல எட்டி உதைச்சிட்டு, அதற்குப் பரிசா கொலுசு வாங்கிக்கற சாமர்த்தியசாலி இல்லையா நீ! எனக்கு பத்து ரூபாய்க்கு கர்சீப் வாங்க பத்து தடவை யோசிக்கிற கஞ்சனும் நான்தான்! உனக்குப் பொட்டி பொட்டியா பட்டுப்பாவாடை வாங்கித் தரும் செலவாளியும் நான்தான்! நான் உனக்கு சட்டை வாங்கித் தந்த காலம் போய், இப்போ நீ எனக்கு சட்டை வாங்கித்தரே! பொண்ணு வாங்கித்தர சட்டைய அப்பா போட்டுக்கறதுல தனி சுகம்தான்! மகளே! நீ என் சேய் இல்லை! தாய்!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 11

பெண்மை போற்றி 64!

மகளே! என் தாயின் மறு வடிவம் நீ! அதனால தானே அம்மா மாதிரி என்னை அதட்டற! மிரட்டற! மார்ல எட்டி உதைச்சிட்டு, அதற்குப் பரிசா கொலுசு வாங்கிக்கற சாமர்த்தியசாலி இல்லையா நீ! எனக்கு பத்து ரூபாய்க்கு கர்சீப் வாங்க பத்து தடவை யோசிக்கிற கஞ்சனும் நான்தான்! உனக்குப் பொட்டி பொட்டியா பட்டுப்பாவாடை வாங்கித் தரும் செலவாளியும் நான்தான்! நான் உனக்கு சட்டை வாங்கித் தந்த காலம் போய், இப்போ நீ எனக்கு சட்டை வாங்கித்தரே! பொண்ணு வாங்கித்தர சட்டைய அப்பா போட்டுக்கறதுல தனி சுகம்தான்! மகளே! நீ என் சேய் இல்லை! தாய்!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

“



”

அம்மா இல்லாத நேரத்துல, இந்த அக்கா இருக்காளே அவதான் குட்டி அம்மா! அம்மா நெம்பர் டூ! தப்பு பண்ணினா கண்டிக்கிறதுல அப்பா நெம்பர் டூ. இந்த நெம்பர் டூ கணக்கு டீச்சர் குட்டினா மட்டும், வலிக்க மாட்டேங்குதே! எல்லாத்துலயும் அவங்க நெம்பர் டூ. ஆனால், பாசத்துல நெம்பர் ஒன்! சகோதரி, கூடப் பிறந்த தங்கப் புதையலய்யா... புதையல்!

12 Supplement to Mangayar Malar October 2004

“



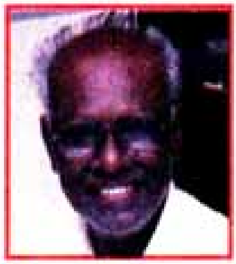
”

அம்மா இல்லாத நேரத்துல, இந்த அக்கா இருக்காளே அவதான் குட்டி அம்மா! அம்மா நெம்பர் டூ! தப்பு பண்ணினா கண்டிக்கிறதுல அப்பா நெம்பர் டூ. இந்த நெம்பர் டூ கணக்கு டீச்சர் குட்டினா மட்டும், வலிக்க மாட்டேங்குதே! எல்லாத்துலயும் அவங்க நெம்பர் டூ. ஆனால், பாசத்துல நெம்பர் ஒன்! சகோதரி, கூடப் பிறந்த தங்கப் புதையலய்யா... புதையல்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பெண்மை போற்றி 64!

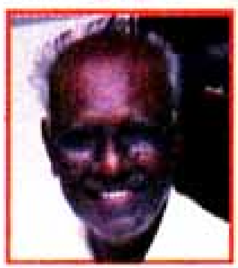
வீட்டு அம்மான்னு சொல்றதைவிட இல்லத் தரசின்னு சொல்றதுல தனி அழகு வருது பாருங்க! அதான் மன்னராட்சி எல்லாம் முடிஞ்சு போச்சே! அப்புறம் என்ன அரசி, உரசின்னு சொல்லிக் கிட்டுன்னு நீங்க கேட்கலாம்! அரசிக்குத்தான் இது என்னோட நாடு, என்னோட கோட்டை, என்னோட மக்கள்னு பந்தம், உரிமை, கர்வம் எல்லாம் இருக்கும். அதுபோலத்தான், இந்த அரசிகளும் என் புருஷன், என் வீடு, என் பிள்ளைகள்னு சொந்தம் கொண்டாடுறாங்க! குடும்பம் சிதறாம பாத்துக் கறாங்க! நாட்டுல மக்களாட்சி! வீட்டுல முடியாட்சி!



Supplement to Mangayar Malar October 2008 13

பெண்மை போற்றி 64!

வீட்டு அம்மான்னு சொல்றதைவிட இல்லத் தரசின்னு சொல்றதுல தனி அழகு வருது பாருங்க! அதான் மன்னராட்சி எல்லாம் முடிஞ்சு போச்சே! அப்புறம் என்ன அரசி, உரசின்னு சொல்லிக் கிட்டுன்னு நீங்க கேட்கலாம்! அரசிக்குத்தான் இது என்னோட நாடு, என்னோட கோட்டை, என்னோட மக்கள்னு பந்தம், உரிமை, கர்வம் எல்லாம் இருக்கும். அதுபோலத்தான், இந்த அரசிகளும் என் புருஷன், என் வீடு, என் பிள்ளைகள்னு சொந்தம் கொண்டாடுறாங்க! குடும்பம் சிதறாம பாத்துக் கறாங்க! நாட்டுல மக்களாட்சி! வீட்டுல முடியாட்சி!



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG the feel good store

இனிவரும் பக்கங்களில் பெண்மையைப் போற்றும் எண்ணச் சிதறல்களை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர் சில முக்கியப் பிரமுகர்கள்:-



“ஈவ் டீசிங்கிலிருந்தும், வேலை செய்யும் இடங்களில் ஏற்படக் கூடிய பாலியல் தொல்லைகளிலிருந்தும் பெண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். அத்தகைய இழி செயல்களில் ஈடுபடுபவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படவேண்டும். பெண்கள் பள்ளிகளில் படிக்கும் போதே கராத்தே, ஜூடோ போன்ற தற்காப்புக் கலைகளைக் கற்றுக்கொண்டால், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.”

- இந்திய குடியரசுத் தலைவர் பிரதிபா பாட்டில்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

14 Supplement to Mangayar Malar October 2008

இனிவரும் பக்கங்களில் பெண்மையைப் போற்றும் எண்ணச் சிதறல்களை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர் சில முக்கியப் பிரமுகர்கள்:-



“ஈவ் டீசிங்கிலிருந்தும், வேலை செய்யும் இடங்களில் ஏற்படக் கூடிய பாலியல் தொல்லைகளிலிருந்தும் பெண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். அத்தகைய இழி செயல்களில் ஈடுபடுபவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படவேண்டும். பெண்கள் பள்ளிகளில் படிக்கும் போதே கராத்தே, ஜூடோ போன்ற தற்காப்புக் கலைகளைக் கற்றுக்கொண்டால், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.”

- இந்திய குடியரசுத் தலைவர் பிரதிபா பாட்டில்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

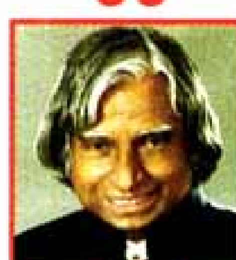


என் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க பெண்மணிகள் இருவர். ஒருவர் என் தாய். அவர் தொழுகை செய்யும்போது, அவரது முகம் தெய்விகமாக இருக்கும். எங்களது மிகப்பெரிய கூட்டுக் குடும்பத்தில் அவரது தியாகங்களுக்கு அளவேயில்லை. இன்னொருவர் திருமதி எம்.எஸ். 1998ல் எங்கள் இருவருக்கும் பாரத ரத்னா விருது வழங்கப்பட்டபோது, ராஷ்டிரபதி மாளிகையின் அசோகா மண்டபத்தில் அடுத்தடுத்து அமர்ந்திருந்தோம். அவர் என் தலையைத் தொட்டு ஆசீர்வதித்தது என் வாழ்க்கையில் ஒரு மகத்தான தருணம்.

- ஏ.பி.ஜே.அப்துல் கலாம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 15

பெண்மை போற்றி 64!



என் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க பெண்மணிகள் இருவர். ஒருவர் என் தாய். அவர் தொழுகை செய்யும்போது, அவரது முகம் தெய்விகமாக இருக்கும். எங்களது மிகப்பெரிய கூட்டுக் குடும்பத்தில் அவரது தியாகங்களுக்கு அளவேயில்லை. இன்னொருவர் திருமதி எம்.எஸ். 1998ல் எங்கள் இருவருக்கும் பாரத ரத்னா விருது வழங்கப்பட்டபோது, ராஷ்டிரபதி மாளிகையின் அசோகா மண்டபத்தில் அடுத்தடுத்து அமர்ந்திருந்தோம். அவர் என் தலையைத் தொட்டு ஆசீர்வதித்தது என் வாழ்க்கையில் ஒரு மகத்தான தருணம்.

- ஏ.பி.ஜே.அப்துல் கலாம்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



இன்னொரு உயிரைத் தன் உயிர் போல தனக்குள் ஏற்கும் தகுதி, பெண்ணுக்கு மட்டுமே உடல் ரீதியாக இருக்கிறது. அந்த விதத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தானாகவே யோகாவில் ஈடுபடுகிறாள். வாழ்க்கையை புத்திபூர்வமாக வாழ முற்பட்டு ஆண் வெகு தூரம் விலகி வந்து விட்டான். வாழ்க்கையை உணர்வுபூர்வமாக வாழத் தெரிந்திருப்பதால், பெண்ணின் அனுபவங்கள் ஆழமானவை. இந்த அனுபவங்கள், ஆணுக்குச் சுலபத்தில் கிடைக்காதவை. இது புரியாமல் ஒரு பெண்ணை அடக்கி வைக்க ஆசைப்படும் எந்த ஆணும் மாபெரும் கோழை!

- சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்

16 Supplement to Mangayar Malar October 2008



இன்னொரு உயிரைத் தன் உயிர் போல தனக்குள் ஏற்கும் தகுதி, பெண்ணுக்கு மட்டுமே உடல் ரீதியாக இருக்கிறது. அந்த விதத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தானாகவே யோகாவில் ஈடுபடுகிறாள். வாழ்க்கையை புத்திபூர்வமாக வாழ முற்பட்டு ஆண் வெகு தூரம் விலகி வந்து விட்டான். வாழ்க்கையை உணர்வுபூர்வமாக வாழத் தெரிந்திருப்பதால், பெண்ணின் அனுபவங்கள் ஆழமானவை. இந்த அனுபவங்கள், ஆணுக்குச் சுலபத்தில் கிடைக்காதவை. இது புரியாமல் ஒரு பெண்ணை அடக்கி வைக்க ஆசைப்படும் எந்த ஆணும் மாபெரும் கோழை!

- சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

பெண் சிசுக் கொலையும் வரதட்சிணைக் கொடுமையும் முற்றிலுமாக ஒழிக்கப்பட்ட இந்தியாவை நான் காண விரும்புகிறேன். அமரர் ராஜீவ் காந்தியின் கனவான 'பெண்களுக்கு அந்தஸ்து' என்பது, உள்ளாட்சி அமைப்புகளில் பெண்களுக்குத் தரப்பட்ட இட ஒதுக்கீட்டின் மூலம் நனவாகி இருக்கிறது. கல்வியறிவு பெற்ற பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருக்கிறது. பெண்கள் ஒருங்கிணைந்து புதிய இந்தியாவை உருவாக்குவோம்.



- சோனியா காந்தி

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 17

பெண்மை போற்றி 64!

பெண் சிசுக் கொலையும் வரதட்சிணைக் கொடுமையும் முற்றிலுமாக ஒழிக்கப்பட்ட இந்தியாவை நான் காண விரும்புகிறேன். அமரர் ராஜீவ் காந்தியின் கனவான 'பெண்களுக்கு அந்தஸ்து' என்பது, உள்ளாட்சி அமைப்புகளில் பெண்களுக்குத் தரப்பட்ட இட ஒதுக்கீட்டின் மூலம் நனவாகி இருக்கிறது. கல்வியறிவு பெற்ற பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருக்கிறது. பெண்கள் ஒருங்கிணைந்து புதிய இந்தியாவை உருவாக்குவோம்.



- சோனியா காந்தி

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



'சம்கி' ஒரு குட்டிப் பெண். சுட்டிப் பெண். இந்த அனிமேஷன் கேரக்டர், நாட்டில் பெண் குழந்தைகளுக்குரிய முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக, மத்திய அரசால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரு பெண் கருவிலும் உயிர்வாழ வேண்டும்; கருப்பையிலிருந்து வெளியில் வந்த பிறகும், உயிர் வாழ வேண்டும்; கல்வி கற்க வேண்டும்; கனவு காண வேண்டும்; கனவுகளை நனவாக்கப் பாடுபட்டு வெற்றி பெறவேண்டும்.

- ரேணுகா சௌத்ரி, மத்திய அமைச்சர்

18 Supplement to Mangayar Malar October 2008



'சம்கி' ஒரு குட்டிப் பெண். சுட்டிப் பெண். இந்த அனிமேஷன் கேரக்டர், நாட்டில் பெண் குழந்தைகளுக்குரிய முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக, மத்திய அரசால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரு பெண் கருவிலும் உயிர்வாழ வேண்டும்; கருப்பையிலிருந்து வெளியில் வந்த பிறகும், உயிர் வாழ வேண்டும்; கல்வி கற்க வேண்டும்; கனவு காண வேண்டும்; கனவுகளை நனவாக்கப் பாடுபட்டு வெற்றி பெறவேண்டும்.

- ரேணுகா சௌத்ரி, மத்திய அமைச்சர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி

பெண்மையைப் போற்றுவது என்பது பாரதத்தைப் பொறுத்தவரை புதிய விஷயமில்லை! பிறந்த நாட்டை தாய் நாடு என்று குறிப்பிடுவதும், நதிகளுக்குக்கூட பெண் பெயர்களைச் சூட்டியிருப்பதும் இந்த மண், பெண்மையைப் போற்றுவதற்கு எடுத்துக்காட்டு. பாராளுமன்றத்தில் பெண்களுக்கான இட ஒதுக்கீடு பேச்சளவில் இருக்கிறது. ஆனால், எங்களுடைய பி.ஜே.பி.யில் பெண்களுக்கு, கட்சிப் பொறுப்புகளில் 33 சதவிகித ஒதுக்கீட்டைச் செயல்படுத்தி இருக்கிறோம்.

- இல.கணேசன், தமிழ்நாடு பா.ஜ.க. தலைவர்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

பெண்மை போற்றி 64!

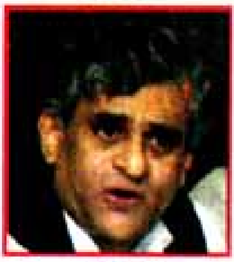
பெண்மையைப் போற்றுவது என்பது பாரதத்தைப் பொறுத்தவரை புதிய விஷயமில்லை! பிறந்த நாட்டை தாய் நாடு என்று குறிப்பிடுவதும், நதிகளுக்குக்கூட பெண் பெயர்களைச் சூட்டியிருப்பதும் இந்த மண், பெண்மையைப் போற்றுவதற்கு எடுத்துக்காட்டு. பாராளுமன்றத்தில் பெண்களுக்கான இட ஒதுக்கீடு பேச்சளவில் இருக்கிறது. ஆனால், எங்களுடைய பி.ஜே.பி.யில் பெண்களுக்கு, கட்சிப் பொறுப்புகளில் 33 சதவிகித ஒதுக்கீட்டைச் செயல்படுத்தி இருக்கிறோம்.

- இல.கணேசன், தமிழ்நாடு பா.ஜ.க. தலைவர்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

“

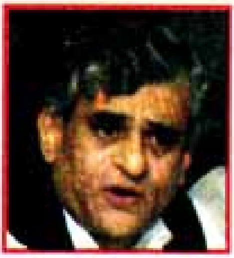


பீகார் தெருக்களில் சில பெண்கள் தலையில் விறகுச் சுமையை தூக்கிக்கொண்டு போவதை கவனித்தேன். ஒரு கட்டு விறகை விற்றால் அவர்களுக்கு ஏழு ரூபாய் கிடைக்குமாம். “உங்களுக்கு எந்த ஊரு?” என்று கேட்டபோது, ஒரு கிராமத்தின் பெயரைச் சொன்னார்கள். அது அங்கே இருந்து 24 கிலோ மீட்டர் தூரம் என்று அறிந்தேன். சுதந்திரம் அடைந்து 60 ஆண்டுகளாகியும், இன்னும் சில இந்திய கிராமங்களில் பெண்களின் நிலைமை இப்படி இருப்பது வேதனை!

”

- பி.சாய்நாத், மாக்சேசே விருது பெற்ற பத்திரிகையாளர்

“



பீகார் தெருக்களில் சில பெண்கள் தலையில் விறகுச் சுமையை தூக்கிக்கொண்டு போவதை கவனித்தேன். ஒரு கட்டு விறகை விற்றால் அவர்களுக்கு ஏழு ரூபாய் கிடைக்குமாம். “உங்களுக்கு எந்த ஊரு?” என்று கேட்டபோது, ஒரு கிராமத்தின் பெயரைச் சொன்னார்கள். அது அங்கே இருந்து 24 கிலோ மீட்டர் தூரம் என்று அறிந்தேன். சுதந்திரம் அடைந்து 60 ஆண்டுகளாகியும், இன்னும் சில இந்திய கிராமங்களில் பெண்களின் நிலைமை இப்படி இருப்பது வேதனை!

”

- பி.சாய்நாத், மாக்சேசே விருது பெற்ற பத்திரிகையாளர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!



ஆவதும் பெண்ணாலே; அழிவதும் பெண்ணாலே என்பது என்னைப் பொறுத்தவரை பழமொழி இல்லை; பழிமொழி. தவறான பாதையில் செல்லும் கணவனை, மகனை மட்டுமில்லை தந்தையையும் கூட திருத்தி, அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை அமைவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறார்கள் பெண்கள். ஆக, ஆவதும் பெண்ணாலே; அமைவதும் பெண்ணாலே என்பதே சரி!

- டி.எஸ்.ராகவன்,
இந்தியன் வங்கியின் முன்னாள் தலைவர்

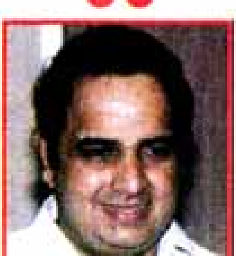


Supplement to Mangayar Malar October 2008 21
பெண்மை போற்றி 64!
ஆவதும் பெண்ணாலே; அழிவதும் பெண்ணாலே என்பது என்னைப் பொறுத்தவரை பழமொழி இல்லை; பழிமொழி. தவறான பாதையில் செல்லும் கணவனை, மகனை மட்டுமில்லை தந்தையையும் கூட திருத்தி, அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை அமைவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறார்கள் பெண்கள். ஆக, ஆவதும் பெண்ணாலே; அமைவதும் பெண்ணாலே என்பதே சரி!
- டி.எஸ்.ராகவன்,
இந்தியன் வங்கியின் முன்னாள் தலைவர்
பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG the feel good store
Cosmetics & Accessories



ஆண் - பெண் என்பது எல்லாம் உடல் ரீதியான வித்தியாசங்கள்தான். உண்மையில் ஆத்மா என்று பார்க்கிறபோது, இரண்டுமே ஒன்றுதான். சர்வம் சக்தி மயம். ஆண், பெண் யாரானாலும் அந்த சக்திக்குள் அடக்கம்.

- எம்.முரளி, 'ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்'



ஆண் - பெண் என்பது எல்லாம் உடல் ரீதியான வித்தியாசங்கள்தான். உண்மையில் ஆத்மா என்று பார்க்கிறபோது, இரண்டுமே ஒன்றுதான். சர்வம் சக்தி மயம். ஆண், பெண் யாரானாலும் அந்த சக்திக்குள் அடக்கம்.

- எம்.முரளி, 'ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்'

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

நான் 1968ல் சுவிட்சர்லாந்துக்குச் சென்றிருந்த சமயம் டிக்கெட் கவுன்டர் ஒன்றில், "பெண்களுக்கு இந்த நாட்டில் ஓட்டுரிமை இல்லை என்பதால்தானே இப்படி எங்களை உதாசீனப்படுத்துகிறீர்கள்?" என்று ஒரு பெண்மணி சண்டை போட்டார். ஆமாம்... மிகவும் முன்னேறிய நாடான சுவிட்சர்லாந்தில் அப்போது பெண்களுக்கு ஓட்டுப்போடும் உரிமை கிடையாது. ஆனால், சுதந்திர இந்தியாவில் முதல் பொதுத்தேர்தல் முதலே பெண்களுக்கும் வாக்குரிமை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியா பெண்களை மதிக்கும் நாடு.



- நல்லி குப்புசாமி செட்டியார்

பெண்மை போற்றி 64!

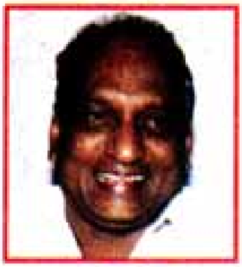
நான் 1968ல் சுவிட்சர்லாந்துக்குச் சென்றிருந்த சமயம் டிக்கெட் கவுன்டர் ஒன்றில், "பெண்களுக்கு இந்த நாட்டில் ஓட்டுரிமை இல்லை என்பதால்தானே இப்படி எங்களை உதாசீனப்படுத்துகிறீர்கள்?" என்று ஒரு பெண்மணி சண்டை போட்டார். ஆமாம்... மிகவும் முன்னேறிய நாடான சுவிட்சர்லாந்தில் அப்போது பெண்களுக்கு ஓட்டுப்போடும் உரிமை கிடையாது. ஆனால், சுதந்திர இந்தியாவில் முதல் பொதுத்தேர்தல் முதலே பெண்களுக்கும் வாக்குரிமை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியா பெண்களை மதிக்கும் நாடு.



- நல்லி குப்புசாமி செட்டியார்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids

“

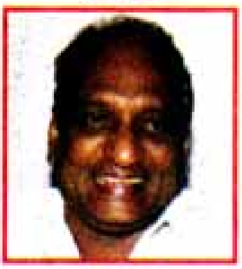


”

ஒரு தாய் தினமும் ஆண்டவனிடம், ''கடவுளே! என்னை நரகத்துக்கு அனுப்பு'' என்று வேண்டிக்கொண்டாள். கோயில் அர்ச்சகர், குழப்பமடைந்து, காரணம் கேட்டார். ''என் ஒரே மகனை நல்ல மனிதனாக வளர்க்கத் தவறிவிட்டேன். பலவிதமான பாவங்களையும் செய்துகொண்டிருக்கும் அவனுக்கு நரகம் நிச்சயம். அவன் நரகத்தில் கஷ்டப்படாமல் இருப்பதற்காகத்தான் அவனுக்கு முன்பாக நான் நரகத்துக்குப் போக விரும்புகிறேன்'' என்று கூறினாள் அந்தத் தாய். இதைத்தான் ''சொர்க்கம் தாயின் காலடியில் இருக்கிறது'' என்றார் நபிகள் நாயகம்.

- தென்கச்சி சுவாமிநாதன்

“



”

ஒரு தாய் தினமும் ஆண்டவனிடம், ''கடவுளே! என்னை நரகத்துக்கு அனுப்பு'' என்று வேண்டிக்கொண்டாள். கோயில் அர்ச்சகர், குழப்பமடைந்து, காரணம் கேட்டார். ''என் ஒரே மகனை நல்ல மனிதனாக வளர்க்கத் தவறிவிட்டேன். பலவிதமான பாவங்களையும் செய்துகொண்டிருக்கும் அவனுக்கு நரகம் நிச்சயம். அவன் நரகத்தில் கஷ்டப்படாமல் இருப்பதற்காகத்தான் அவனுக்கு முன்பாக நான் நரகத்துக்குப் போக விரும்புகிறேன்'' என்று கூறினாள் அந்தத் தாய். இதைத்தான் ''சொர்க்கம் தாயின் காலடியில் இருக்கிறது'' என்றார் நபிகள் நாயகம்.

- தென்கச்சி சுவாமிநாதன்

பெண்மை போற்றி 64!

தாயை வணங்கும் பூமி இது! அதனால்தான் 'தாயிற் சிறந்த கோயில் இல்லை' என்று முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். 'தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை' என்றாலும், அதையும் நமக்கு உணர்த்துபவள் தாய்தான். ஒரு நல்ல தாய், ஒரு நல்ல மனைவி, ஒரு நல்ல சகோதரி, ஒரு நல்ல மகள் என்று அற்புதமாக அமையப் பெற்றது என் பாக்கியம்!



- டாக்டர் சீர்காழி சிவசிதம்பரம்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 25

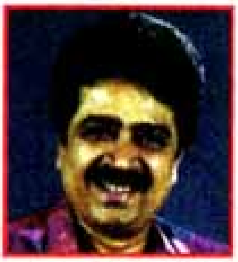
பெண்மை போற்றி 64!

தாயை வணங்கும் பூமி இது! அதனால்தான் 'தாயிற் சிறந்த கோயில் இல்லை' என்று முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். 'தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை' என்றாலும், அதையும் நமக்கு உணர்த்துபவள் தாய்தான். ஒரு நல்ல தாய், ஒரு நல்ல மனைவி, ஒரு நல்ல சகோதரி, ஒரு நல்ல மகள் என்று அற்புதமாக அமையப் பெற்றது என் பாக்கியம்!



- டாக்டர் சீர்காழி சிவசிதம்பரம்

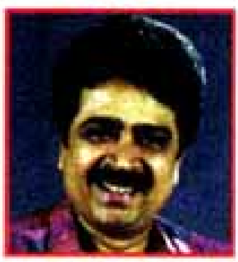
பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



ஒரு முறை வலம்புரி ஜான் சொன்னார், ''பெண்களே! நாங்கள் உங்களுக்கு வளையங்கள் தான் அணிவிக்கிறோம்; ஆனால், நீங்கள் அவற்றை கை விலங்குகளாக்கிக்கொண்டு விடுகிறீர்கள்'' என்று ஆண்கள், பெண்களை அடிமைப்படுத்தி அடக்கி வைத்திருக்கிறார்கள் என்பது ஒரு புறம் உண்மை என்றாலும் கூட, பெண்ணுக்கு எதிரி பெண்தான் என்பதும் உண்மை. நான் என் பெண்ணையும், பையனையும் வித்தியாசம் எதுவும் இல்லாமல்தான் வளர்த்திருக்கிறேன்; என் மகன் பைக் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டபோது, பெண்ணுக்கும் பைக் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுத்தேன்.

- எஸ்.வி.சேகர்

26 Supplement to Mangayar Malar October 2008



ஒரு முறை வலம்புரி ஜான் சொன்னார், ''பெண்களே! நாங்கள் உங்களுக்கு வளையங்கள் தான் அணிவிக்கிறோம்; ஆனால், நீங்கள் அவற்றை கை விலங்குகளாக்கிக்கொண்டு விடுகிறீர்கள்'' என்று ஆண்கள், பெண்களை அடிமைப்படுத்தி அடக்கி வைத்திருக்கிறார்கள் என்பது ஒரு புறம் உண்மை என்றாலும் கூட, பெண்ணுக்கு எதிரி பெண்தான் என்பதும் உண்மை. நான் என் பெண்ணையும், பையனையும் வித்தியாசம் எதுவும் இல்லாமல்தான் வளர்த்திருக்கிறேன்; என் மகன் பைக் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டபோது, பெண்ணுக்கும் பைக் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுத்தேன்.

- எஸ்.வி.சேகர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

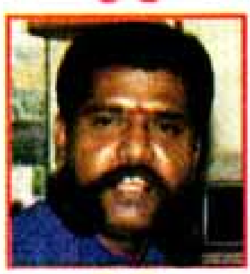
என் மனைவி என்னைப் போன்ற பத்திரிகையாளரில்லை; அவருக்குக் கட்டுரை எழுதத் தெரியாது; நான் வீரப்பனைப் பார்ப்பதற்கு காட்டுக்குப் போனபோது அவர் தடுத்திருந்தால் என் கடமையை நிறைவேற்றி இருக்க முடியுமா? எனக்கு எப்போதும் பக்கபலமாக இருக்கிறார். அந்தப் பெண்மணியை, பெண்மையை உரத்த குரலில், ஆர்ப்பரித்துப் போற்றாமல் என்ன செய்ய?



- நக்கீரன் கோபால்

பெண்மை போற்றி 64!

என் மனைவி என்னைப் போன்ற பத்திரிகையாளரில்லை; அவருக்குக் கட்டுரை எழுதத் தெரியாது; நான் வீரப்பனைப் பார்ப்பதற்கு காட்டுக்குப் போனபோது அவர் தடுத்திருந்தால் என் கடமையை நிறைவேற்றி இருக்க முடியுமா? எனக்கு எப்போதும் பக்கபலமாக இருக்கிறார். அந்தப் பெண்மணியை, பெண்மையை உரத்த குரலில், ஆர்ப்பரித்துப் போற்றாமல் என்ன செய்ய?



- நக்கீரன் கோபால்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG
the feel good store
Cosmetics & Accessories

ஆண் புத்திபூர்வமாக இருப்பதும், பெண் உணர்வுபூர்வமாக இருப்பதும் பதற்றப்படவேண்டிய பிரச்னை இல்லை. உண்மையில் ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இருப்பவை. ஆண் வாழ்கிறான்; பெண் வாழ வைக்கிறாள். ஒரு பெண் சந்தோஷமாக இருந்தால்தான், அவளைச் சுற்றி உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். பெண்ணைக் கொண்டாடாத சமூகம் முன்னேறியதாக சரித்திரம் இல்லை. தாய்களை, சகோதரிகளை, தோழிகளை, மகள்களை நாங்கள் கொண்டாடுகிறோம்.



- எழுத்தாளர்கள் சுபா

30 Supplement to Mangayar Malar October 2008

ஆண் புத்திபூர்வமாக இருப்பதும், பெண் உணர்வுபூர்வமாக இருப்பதும் பதற்றப்படவேண்டிய பிரச்னை இல்லை. உண்மையில் ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இருப்பவை. ஆண் வாழ்கிறான்; பெண் வாழ வைக்கிறாள். ஒரு பெண் சந்தோஷமாக இருந்தால்தான், அவளைச் சுற்றி உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். பெண்ணைக் கொண்டாடாத சமூகம் முன்னேறியதாக சரித்திரம் இல்லை. தாய்களை, சகோதரிகளை, தோழிகளை, மகள்களை நாங்கள் கொண்டாடுகிறோம்.



- எழுத்தாளர்கள் சுபா

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

திருப்பூரில் வசிக்கிறார் அந்த எண்பது வயது கடந்த பெண்மணி. இந்த முதிய வயதிலும் தலித் மற்றும் இதரக் குழந்தைகளுக்கு சமஸ்கிருதம் கற்றுத்தருகிறார். அவரது வகுப்பில் சிறப்பாகப் படித்து அடிக்கடி பால்பாயின்ட் பேனா பரிசு பெறுகிற மாணவன் பெயர் எட்வின்; ''வீட்டில் பாடம் படித்தாயா?'' என்று கேட்கும்போதே தொடர்ந்து ''ஒழுங்காக ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் சர்ச்சுக்குப் போகிறாயா?'' என்று கேட்கவும் தவற மாட்டார். அவர் என் அம்மா ஜானகிதான்.



- எழுத்தாளர் திருப்பூர் கிருஷ்ணன்

பெண்மை போற்றி 64!

திருப்பூரில் வசிக்கிறார் அந்த எண்பது வயது கடந்த பெண்மணி. இந்த முதிய வயதிலும் தலித் மற்றும் இதரக் குழந்தைகளுக்கு சமஸ்கிருதம் கற்றுத்தருகிறார். அவரது வகுப்பில் சிறப்பாகப் படித்து அடிக்கடி பால்பாயின்ட் பேனா பரிசு பெறுகிற மாணவன் பெயர் எட்வின்; ''வீட்டில் பாடம் படித்தாயா?'' என்று கேட்கும்போதே தொடர்ந்து ''ஒழுங்காக ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் சர்ச்சுக்குப் போகிறாயா?'' என்று கேட்கவும் தவற மாட்டார். அவர் என் அம்மா ஜானகிதான்.



- எழுத்தாளர் திருப்பூர் கிருஷ்ணன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



“மகாவிஷ்ணு, மனைவிக்குத் தனது இதயத்தில் இடத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார். நான்முகன், தனது மனைவியான கலைமகளுக்குத் தன் நாவில் இடம் கொடுத்திருக்கிறார். சிவபெருமானோ, நீயும், நானும் சரிபாதி என்று தனது உடலில் பாதியையே தன் மனைவிக்கு அளித்துவிட்டார். இதற்குப் பிறகும், ஆணும், பெண்ணும் சமம் என்பதை உணராமல், பெண்களை அடிமைகளாக நினைப்பதும், நடத்துவதும் அறிவீனமல்லவா?”

- சமயச் சொற்பொழிவாளர் நாகை.முகுந்தன்

32 Supplement to Mangayar Malar October 2008



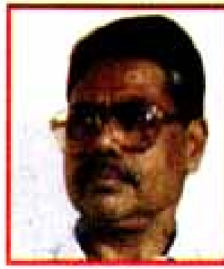
“மகாவிஷ்ணு, மனைவிக்குத் தனது இதயத்தில் இடத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார். நான்முகன், தனது மனைவியான கலைமகளுக்குத் தன் நாவில் இடம் கொடுத்திருக்கிறார். சிவபெருமானோ, நீயும், நானும் சரிபாதி என்று தனது உடலில் பாதியையே தன் மனைவிக்கு அளித்துவிட்டார். இதற்குப் பிறகும், ஆணும், பெண்ணும் சமம் என்பதை உணராமல், பெண்களை அடிமைகளாக நினைப்பதும், நடத்துவதும் அறிவீனமல்லவா?”

- சமயச் சொற்பொழிவாளர் நாகை.முகுந்தன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி

பெண் என்பவள் பல நேரங்களில் தனது மனோபாவங்களைப் பேசவும், பகிர்ந்து கொள் ளவும் இயலாதவள். அல்லது துணியாதவள். ஆணுக்கான அத்தனை போராட்டங்களும் பெண்ணுக்கும் உண்டு. இன்னும் சொல்லப் போனால், இரு கைகளினாலும் வாள்களைச் சுழற்ற நிர்பந்திக்கப்படுகிறவர்கள். நவநாகரிக சமூகத் திலும் வெறும் பண்டங்களாகவே அவர்களை ஊடகம் பயன்படுத்துகிறது. இது வெட்கக் கேடா னதும், வெறுக்கத்தக்கதும், எதிர்த்துப் போராட வேண்டியதுமான இழிவு.

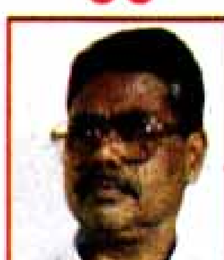


\- நாஞ்சில்நாடன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

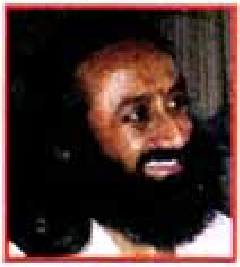
பெண்மை போற்றி 64!

பெண் என்பவள் பல நேரங்களில் தனது மனோபாவங்களைப் பேசவும், பகிர்ந்து கொள் ளவும் இயலாதவள். அல்லது துணியாதவள். ஆணுக்கான அத்தனை போராட்டங்களும் பெண்ணுக்கும் உண்டு. இன்னும் சொல்லப் போனால், இரு கைகளினாலும் வாள்களைச் சுழற்ற நிர்பந்திக்கப்படுகிறவர்கள். நவநாகரிக சமூகத் திலும் வெறும் பண்டங்களாகவே அவர்களை ஊடகம் பயன்படுத்துகிறது. இது வெட்கக் கேடா னதும், வெறுக்கத்தக்கதும், எதிர்த்துப் போராட வேண்டியதுமான இழிவு.



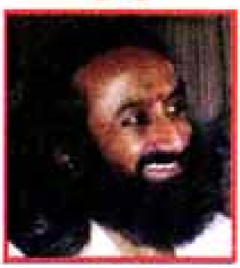
நாஞ்சில்நாடன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



“இந்து சமயத்தில் கடவுள்களில்கூட பெண் கடவுள்களுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டுள்ளது. மனித வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானவை என்னென்ன? கல்வி, செல்வம் வீரம் தானே? இந்து மதத்தின் கல்விக்குக் கடவுள் சரஸ்வதி; செல்வத்துக்குக் கடவுள் லட்சுமி; வீரத்துக்குக் கடவுள் துர்கா. இதிலிருந்தே தெரியவில்லையா பெண்கள் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்று?”

- குருஜி ஸ்ரீஸ்ரீரவிசங்கர்



“இந்து சமயத்தில் கடவுள்களில்கூட பெண் கடவுள்களுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டுள்ளது. மனித வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானவை என்னென்ன? கல்வி, செல்வம் வீரம் தானே? இந்து மதத்தின் கல்விக்குக் கடவுள் சரஸ்வதி; செல்வத்துக்குக் கடவுள் லட்சுமி; வீரத்துக்குக் கடவுள் துர்கா. இதிலிருந்தே தெரியவில்லையா பெண்கள் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்று?”

- குருஜி ஸ்ரீஸ்ரீரவிசங்கர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி

நம்முடைய மதங்களும், ஒழுக்கவியல் பார்வைகளும் ஆண் - பெண் உறவை முற்றிலும் கோணலாக்கிவிட்டன. இந்தக் கோணல், பெண்ணை, ஆணின் உலகத்திலிருந்து வெகுதூரம் விலக்கிவிட்டது. விளைவு, ஆண், பெண்ணை எவ்வளவு நெருங்கிச் சென்றாலும் தனிமையும், ஏமாற்றத்தின் துக்கமுமே மிஞ்சுகிறது. ஆண் தனது வரலாற்றுத் தவறை திருத்திக் கொள்ளாதவரை, பெண்ணின் முன்னால் தனது தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ளாதவரை அவளது மர்மமும், அது தரும் அச்சமும் நீங்காது.



- கவிஞர் மனுஷ்யபுத்திரன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

பெண்மை போற்றி 64!

நம்முடைய மதங்களும், ஒழுக்கவியல் பார்வைகளும் ஆண் - பெண் உறவை முற்றிலும் கோணலாக்கிவிட்டன. இந்தக் கோணல், பெண்ணை, ஆணின் உலகத்திலிருந்து வெகுதூரம் விலக்கிவிட்டது. விளைவு, ஆண், பெண்ணை எவ்வளவு நெருங்கிச் சென்றாலும் தனிமையும், ஏமாற்றத்தின் துக்கமுமே மிஞ்சுகிறது. ஆண் தனது வரலாற்றுத் தவறை திருத்திக் கொள்ளாதவரை, பெண்ணின் முன்னால் தனது தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ளாதவரை அவளது மர்மமும், அது தரும் அச்சமும் நீங்காது.



- கவிஞர் மனுஷ்யபுத்திரன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

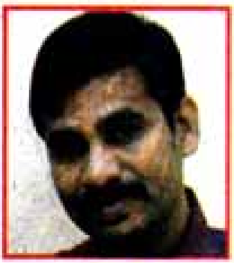
பெண்



பிறக்கும்போது குறட்பா;
வளரும்போது வெண்பா;
களிப்பில் ஆழ்த்தும் கலிப்பா;
சொற்செறிவில் துளிப்பா;
ஆக்கம் வளர்ப்பதில் விருத்தப்பா;
அன்பு செலுத்தும் ஆசிரியப்பா;
கருணை பொழியும் வஞ்சிப்பா.

- வெ.இறையன்பு ஐ.ஏ.எஸ்.

பெண்



பிறக்கும்போது குறட்பா;
வளரும்போது வெண்பா;
களிப்பில் ஆழ்த்தும் கலிப்பா;
சொற்செறிவில் துளிப்பா;
ஆக்கம் வளர்ப்பதில் விருத்தப்பா;
அன்பு செலுத்தும் ஆசிரியப்பா;
கருணை பொழியும் வஞ்சிப்பா.

- வெ.இறையன்பு ஐ.ஏ.எஸ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பெண்மை போற்றி 64!

வறுமை காரணமாக பாரதி வீட்டில் தினமும் கீரைதான் சமையல். பாரதிக்குக் கீரை மீதே ஒரு வெறுப்பு வருகிறது. ''உங்களுக்கு வெறுப்பு ஏற்படாத விஷயம் ஏதாவது இருக்குமா?'' என்று பாரதிதாசன் கேட்க, பாரதி தனக்கு இரண்டு விஷயங்களில் எப்போதுமே சலிப்பு தோன்றாது என்கிறார். பாரதி குறிப்பிட்ட அந்த இரண்டு: பராசக்தி மீதான பக்தி; மனைவி செல்லம்மா மீதான அன்பு. தனது ஆளுமைகோ, அறிவுக்கோ இணை இல்லாது போனாலும், பாரதி, செல்லம்மா மீது காட்டிய அன்பு அபாரமானது.



- பேச்சாளர் பாரதி பாஸ்கர்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 37

பெண்மை போற்றி 64!

வறுமை காரணமாக பாரதி வீட்டில் தினமும் கீரைதான் சமையல். பாரதிக்குக் கீரை மீதே ஒரு வெறுப்பு வருகிறது. ''உங்களுக்கு வெறுப்பு ஏற்படாத விஷயம் ஏதாவது இருக்குமா?'' என்று பாரதிதாசன் கேட்க, பாரதி தனக்கு இரண்டு விஷயங்களில் எப்போதுமே சலிப்பு தோன்றாது என்கிறார். பாரதி குறிப்பிட்ட அந்த இரண்டு: பராசக்தி மீதான பக்தி; மனைவி செல்லம்மா மீதான அன்பு. தனது ஆளுமைகோ, அறிவுக்கோ இணை இல்லாது போனாலும், பாரதி, செல்லம்மா மீது காட்டிய அன்பு அபாரமானது.

- பேச்சாளர் பாரதி பாஸ்கர்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG the feel good store
Cosmetics & Accessories



“



”

எங்கள் குடும்பத்தில் பெண்மணிகள் அனைவருமே மிகவும் தைரியமானவர்கள். எதற்கும் சோர்ந்து உட்கார்ந்துவிடமாட்டார்கள்; அடுத்து என்ன செய்யவேண்டும் என்றுதான் யோசிப்பார்கள். எங்கள் வீட்டு ஆண்களும், பெண்கள் அதுபோல இருப்பதற்கு ஊக்கம் அளித்தார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்ததால் நானும் அப்படித்தான் வளர்ந்தேன். குடும்பங்களில் பெண்களுக்குச் சுதந்திரம் அளிப்பதும், பெண்கள் அதனைப் பொறுப்புணர்வுடன் பயன்படுத்துவதும் மிகவும் அவசியம்.

- நடிகை த்ரிஷா

38 Supplement to Mangayar Malar October 2008

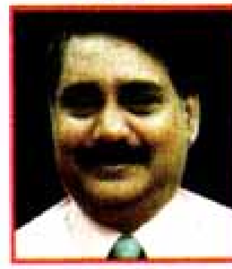


எங்கள் குடும்பத்தில் பெண்மணிகள் அனைவருமே மிகவும் தைரியமானவர்கள். எதற்கும் சோர்ந்து உட்கார்ந்துவிடமாட்டார்கள்; அடுத்து என்ன செய்யவேண்டும் என்றுதான் யோசிப்பார்கள். எங்கள் வீட்டு ஆண்களும், பெண்கள் அதுபோல இருப்பதற்கு ஊக்கம் அளித்தார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்ததால் நானும் அப்படித்தான் வளர்ந்தேன். குடும்பங்களில் பெண்களுக்குச் சுதந்திரம் அளிப்பதும், பெண்கள் அதனைப் பொறுப்புணர்வுடன் பயன்படுத்துவதும் மிகவும் அவசியம்.

- நடிகை த்ரிஷா

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!



இந்திய அரசியல் சாசனத்தில் 93-ல் வந்த பஞ்சாயத்து ராஜ் சட்டத்தின் பலனாக சுமார் 40 லட்சம் பேர் மக்கள் பிரதிநிதிகளாகத் தேர்ந்தெடுக் கப்பட்டார்கள். அதில் பத்து லட்சம் பேர் பெண் கள். இவர்களில் பலருக்கு தலைமைப் பொறுப் பேற்று பணியாற்றிய அனுபவம் கிடையாது. மேலும் ஜாதிப் பிரச்னைகள், அரசியல் நெருக்கடி கள், அதிகாரிகளின் அலட்சியப் போக்கு, என்று மேலும் பல பிரச்னைகள். எல்லாவற்றையும் மீறி, இவர்களில் பலர் பாராட்டத்தக்க அளவில் பணி யாற்றி வருகிறார்கள்.

- பத்திரிகையாளர் மாலன்

பெண்மை போற்றி 64!



இந்திய அரசியல் சாசனத்தில் 93-ல் வந்த பஞ்சாயத்து ராஜ் சட்டத்தின் பலனாக சுமார் 40 லட்சம் பேர் மக்கள் பிரதிநிதிகளாகத் தேர்ந்தெடுக் கப்பட்டார்கள். அதில் பத்து லட்சம் பேர் பெண் கள். இவர்களில் பலருக்கு தலைமைப் பொறுப் பேற்று பணியாற்றிய அனுபவம் கிடையாது. மேலும் ஜாதிப் பிரச்னைகள், அரசியல் நெருக்கடி கள், அதிகாரிகளின் அலட்சியப் போக்கு, என்று மேலும் பல பிரச்னைகள். எல்லாவற்றையும் மீறி, இவர்களில் பலர் பாராட்டத்தக்க அளவில் பணி யாற்றி வருகிறார்கள்.

- பத்திரிகையாளர் மாலன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



'சகுந்தலை' கதையில் நான் மிகவும் ரசித்த காட்சி இது. தன் மகன் பரதனை அழைத்துக் கொண்டு, துஷ்யந்தனைக் காண வருகிறாள் சகுந்தலை. அவனுக்கு அவளை அடையாளம் தெரியவில்லை. ''பெண்ணே நீ யார்? உன் கணவர் யார்? இந்தச் சிறுவன் யார்? நீ எதற்காக வந்திருக்கிறாய்?'' என்று நான்கு கேள்விகள் கேட்கிறான். எல்லா கேள்விகளுக்கும் சேர்ந்து கச்சிதமாக ஒரே பதிலை அளிக்கிறாள் சகுந்தலை. அவளது பதில், ''மகனே, பரதா! உன் தந்தையை வணங்கு!''. பெண்ணறிவு நுண்ணறிவு என்பது சரிதானே?

\- இயக்குநர் வஸந்த்

40 Supplement to Mangayar Malar October 2008



'சகுந்தலை' கதையில் நான் மிகவும் ரசித்த காட்சி இது. தன் மகன் பரதனை அழைத்துக் கொண்டு, துஷ்யந்தனைக் காண வருகிறாள் சகுந்தலை. அவனுக்கு அவளை அடையாளம் தெரியவில்லை. ''பெண்ணே நீ யார்? உன் கணவர் யார்? இந்தச் சிறுவன் யார்? நீ எதற்காக வந்திருக்கிறாய்?'' என்று நான்கு கேள்விகள் கேட்கிறான். எல்லா கேள்விகளுக்கும் சேர்ந்து கச்சிதமாக ஒரே பதிலை அளிக்கிறாள் சகுந்தலை. அவளது பதில், ''மகனே, பரதா! உன் தந்தையை வணங்கு!''. பெண்ணறிவு நுண்ணறிவு என்பது சரிதானே?

\- இயக்குநர் வஸந்த்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!



ஒரு அஞ்சு கிலோ வெயிட் உள்ள பையைத் தூக்கிக்கிட்டு அரை மணி நேரம் நடந்தா, கை வலிக்கும். ஆனா, பெண்கள் தங்கள் வயிற்றிலே ஒன்பது மாசம் ஒரு குழந்தையைச் சுமக்கறாங்களே... அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்? ஒரு சின்ன அடிபட்டாலும், நாம வலியில் துடிச்சுப் போயிடறோம். ஆனா, பெண்கள் பிரசவத்தில் படுவது எப்படிப்பட்ட வேதனை? தாய், மனைவி, சகோதரி, சினேகிதி, காதலி, மகள் என்று யாராக இருந்தாலும், அந்தப் பெண்மையை நினைத்து நான் பெருமைப்படுகிறேன்; போற்றுகிறேன்.

– 'பிக் எஃஎம்' தீனா

Supplement to Mangayar Malar October 2008 41

பெண்மை போற்றி 64!



ஒரு அஞ்சு கிலோ வெயிட் உள்ள பையைத் தூக்கிக்கிட்டு அரை மணி நேரம் நடந்தா, கை வலிக்கும். ஆனா, பெண்கள் தங்கள் வயிற்றிலே ஒன்பது மாசம் ஒரு குழந்தையைச் சுமக்கறாங்களே... அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்? ஒரு சின்ன அடிபட்டாலும், நாம வலியில் துடிச்சுப் போயிடறோம். ஆனா, பெண்கள் பிரசவத்தில் படுவது எப்படிப்பட்ட வேதனை? தாய், மனைவி, சகோதரி, சினேகிதி, காதலி, மகள் என்று யாராக இருந்தாலும், அந்தப் பெண்மையை நினைத்து நான் பெருமைப்படுகிறேன்; போற்றுகிறேன்.

– 'பிக் எஃஎம்' தீனா

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



நம் நாட்டில் எந்த சமுதாயமாக இருந்தாலும், எந்த மொழி, சமயமாக இருந்தாலும் குடும்பங்களின் மையம் பெண்கள்தான். அவர்கள்தான் நம் நாட்டின் குடும்ப, கலாசார, சமூக வாழ்க்கையின் ஆதாரம். ஆண்களைவிட குடும்பத்தில் அதிக பொறுப்பேற்பவள். காரணம் பெண் என்றால் பொறுமை; பொறுப்பு. பெண்மையும், தாய்மையும் பிரித்தெடுக்க முடியாத இயற்கை!

- எஸ்.குருமூர்த்தி,
கட்டுரையாளர்

42 Supplement to Mangayar Malar October 2004



நம் நாட்டில் எந்த சமுதாயமாக இருந்தாலும், எந்த மொழி, சமயமாக இருந்தாலும் குடும்பங்களின் மையம் பெண்கள்தான். அவர்கள்தான் நம் நாட்டின் குடும்ப, கலாசார, சமூக வாழ்க்கையின் ஆதாரம். ஆண்களைவிட குடும்பத்தில் அதிக பொறுப்பேற்பவள். காரணம் பெண் என்றால் பொறுமை; பொறுப்பு. பெண்மையும், தாய்மையும் பிரித்தெடுக்க முடியாத இயற்கை!

- எஸ்.குருமூர்த்தி,
கட்டுரையாளர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

கணவனும் மனைவியும் சம்பாதிப்பதில் ஆண் பணம், பெண் பணம் என்ற வித்தியாசம் எதுவும் கிடையாது. ஆனால், வேலைகளில் மட்டும் ஆண் வேலை, பெண் வேலை என்ற பாகுபாடு இருக்கிறது. ''இதெல்லாம் என் வேலை இல்லை; நான் செய்ய மாட்டேன்'' என்று பிரித்துப் பேசுகிறான் ஆண். ஒரு சில ஆண்கள் குடும்ப அவசியத்தை உணர்ந்து வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள முன்வந்தாலும், மற்றவர்கள் விமர்சிக்கிறார்கள்; இந்தச் சூழ்நிலை மாற வேண்டும்.

- ஷோபனா ரமேஷ், நடனக் கலைஞர்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 43

பெண்மை போற்றி 64!

கணவனும் மனைவியும் சம்பாதிப்பதில் ஆண் பணம், பெண் பணம் என்ற வித்தியாசம் எதுவும் கிடையாது. ஆனால், வேலைகளில் மட்டும் ஆண் வேலை, பெண் வேலை என்ற பாகுபாடு இருக்கிறது. ''இதெல்லாம் என் வேலை இல்லை; நான் செய்ய மாட்டேன்'' என்று பிரித்துப் பேசுகிறான் ஆண். ஒரு சில ஆண்கள் குடும்ப அவசியத்தை உணர்ந்து வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள முன்வந்தாலும், மற்றவர்கள் விமர்சிக்கிறார்கள்; இந்தச் சூழ்நிலை மாற வேண்டும்.

- ஷோபனா ரமேஷ், நடனக் கலைஞர்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



எல்லா துறைகளிலும் பெண்களின் முன்னேற்றம் வியப்பளிக்கிறது. கிராமப்புறங்களிலும் கூட சுய உதவிக்குழுக்கள் மூலம் சொந்தக் காலில் நிற்கிறார்கள். இது மகிழ்ச்சியான விஷயம். அதே நேரத்தில் சில பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் உரிமை, சுதந்திரம் ஆகியவற்றை வரம்புக்கு மீறிப் பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறேன். அதனால், நமது குடும்பம் என்ற அடிப்படை கட்டமைப்பே சிதைந்து போவதையும் பார்க்கிறேன். இந்த விஷயத்தில் பெண்கள் சுயபரிசோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தருணம் இது என்பது என் அழுத்தமான கருத்து.

- சரஸ் பாஸ்கர், மனநல ஆலோசகர்

44 Supplement to Mangayar Malar October 2008



எல்லா துறைகளிலும் பெண்களின் முன்னேற்றம் வியப்பளிக்கிறது. கிராமப்புறங்களிலும் கூட சுய உதவிக்குழுக்கள் மூலம் சொந்தக் காலில் நிற்கிறார்கள். இது மகிழ்ச்சியான விஷயம். அதே நேரத்தில் சில பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் உரிமை, சுதந்திரம் ஆகியவற்றை வரம்புக்கு மீறிப் பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறேன். அதனால், நமது குடும்பம் என்ற அடிப்படை கட்டமைப்பே சிதைந்து போவதையும் பார்க்கிறேன். இந்த விஷயத்தில் பெண்கள் சுயபரிசோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தருணம் இது என்பது என் அழுத்தமான கருத்து.

- சரஸ் பாஸ்கர், மனநல ஆலோசகர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

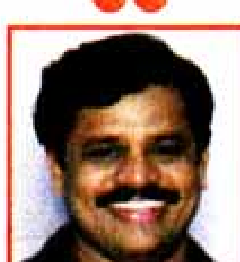
சுமார் முப்பது வருடங்களுக்கு முன், என் தந்தையார் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த ஃபிலிப்பைன்ஸ் நாட்டின் மணிலா நகரில் பட்டப்படிப்பு முடித்தேன். அங்கே எனக்கு, இளங்கலைப் பட்டம் தருவதில் ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டபோது சாந்தோ தோமஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் டீன், மேக்டலின் வில்யபா எனக்காக வாதாடி எனக்கு டிகிரி கிடைக்க வழி செய்தார். என்றென்றும் என் நன்றிக்குரிய அந்தப் பெண்மணியின் நினைவாக, என் மூத்த மகளுக்கு 'மேக்டலின் நிறைமதி' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறேன்.



- ரபி பெர்னார்ட்

பெண்மை போற்றி 64!

சுமார் முப்பது வருடங்களுக்கு முன், என் தந்தையார் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த ஃபிலிப்பைன்ஸ் நாட்டின் மணிலா நகரில் பட்டப்படிப்பு முடித்தேன். அங்கே எனக்கு, இளங்கலைப் பட்டம் தருவதில் ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டபோது சாந்தோ தோமஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் டீன், மேக்டலின் வில்யபா எனக்காக வாதாடி எனக்கு டிகிரி கிடைக்க வழி செய்தார். என்றென்றும் என் நன்றிக்குரிய அந்தப் பெண்மணியின் நினைவாக, என் மூத்த மகளுக்கு 'மேக்டலின் நிறைமதி' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறேன்.



- ரபி பெர்னார்ட்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

“



”

ஆணைவிட, மிகவும் உறுதியானவள் பெண் தான். ஒரு பெண் பிரச்னைகளில் உழன்று கொண்டிருக்காமல், தன் சக்தியை உணர்ந்து கொண்டால் போதும்; எதையும் சாதிக்கலாம். யானை தன் வலிமையை அறிந்து கொள்ளா மலேயே வாழ்நாளைக் கழித்து விடுவதைப்போல, இன்று பல பெண்கள் தங்கள் முழுமையான சக்தியை உணராமலேயே வாழ்கிறார்கள். பெண் கள் தம் சக்தியை உணரட்டும்; சாதனைகள் படைக்கட்டும்!

- ஆழ்மன தியானப் பயிற்சியாளர்
விஜயலட்சுமி பந்தையன்



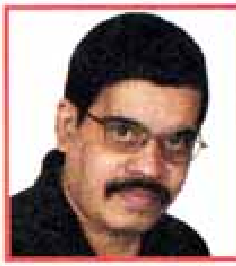
ஆணைவிட, மிகவும் உறுதியானவள் பெண் தான். ஒரு பெண் பிரச்னைகளில் உழன்று கொண்டிருக்காமல், தன் சக்தியை உணர்ந்து கொண்டால் போதும்; எதையும் சாதிக்கலாம். யானை தன் வலிமையை அறிந்து கொள்ளா மலேயே வாழ்நாளைக் கழித்து விடுவதைப்போல, இன்று பல பெண்கள் தங்கள் முழுமையான சக்தியை உணராமலேயே வாழ்கிறார்கள். பெண் கள் தம் சக்தியை உணரட்டும்; சாதனைகள் படைக்கட்டும்!

- ஆழ்மன தியானப் பயிற்சியாளர்
விஜயலட்சுமி பந்தையன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

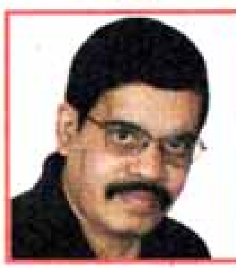
''கை கால் அலம்பிண்டு வந்து சாப்பிட உட்காரு'' அம்மாவின் குரல். ''சும்மா இடிச்சுண்டு நிக்க வேணாம்; எல்லாரும் பார்க்கறா'' புது மனைவியின் குரல். ''அப்பா! பட்டுப் பாவாடை இடுப்புல நிக்கமாட்டேங்கறது. உன்னோட பெல்ட்டை அவுத்துக்கொடு'' ஐந்து வயதில் கேட்ட மகளின் குரல், இன்னமும் சினேகமும், வாத்சல்யமுமாகத்தான் ஒலிக்கிறது. தாயாக, மனைவியாக, மகளாக நினைவுகளின் உள்ளறைகளில் இருந்து ஒலிக்கும் குரல்களின் கலவையாக, பெண்மையை நிமிடந்தோறும் உணர்ந்தவாறே நானும் வாழ்கிறேன்.



- இரா.முருகன், எழுத்தாளர்

பெண்மை போற்றி 64!

''கை கால் அலம்பிண்டு வந்து சாப்பிட உட்காரு'' அம்மாவின் குரல். ''சும்மா இடிச்சுண்டு நிக்க வேணாம்; எல்லாரும் பார்க்கறா'' புது மனைவியின் குரல். ''அப்பா! பட்டுப் பாவாடை இடுப்புல நிக்கமாட்டேங்கறது. உன்னோட பெல்ட்டை அவுத்துக்கொடு'' ஐந்து வயதில் கேட்ட மகளின் குரல், இன்னமும் சினேகமும், வாத்சல்யமுமாகத்தான் ஒலிக்கிறது. தாயாக, மனைவியாக, மகளாக நினைவுகளின் உள்ளறைகளில் இருந்து ஒலிக்கும் குரல்களின் கலவையாக, பெண்மையை நிமிடந்தோறும் உணர்ந்தவாறே நானும் வாழ்கிறேன்.



- இரா.முருகன், எழுத்தாளர்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



இந்த சமூகத்தில் உண்மையிலேயே சாதனைகள் புரிந்த பெண்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். அவர்களை நமது சினிமா சித்தரிப்பதில்லை. ஒன்று சினிமாவுக்குத் தேவையான கவர்ச்சிப் பொருளாக பெண்கள் பார்க்கப்படுகிறார்கள். இல்லையெனில் ஆண்களைப் போல அதிரடி ஆக்ஷனில் இறங்கும், கதாபாத்திரங்களாக வருகிறார்கள்! உண்மையான சாதனைப் பெண்களை யதார்த்தமாக திரையில் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆசை. அப்படிக் காட்டுகிற வாய்ப்பு, எனக்குக் கிடைக்கும் நாளை எதிர்நோக்கி ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

- ப்ரியா, திரைப்பட இயக்குநர்

48 Supplement to Mangayar Malar October 2008



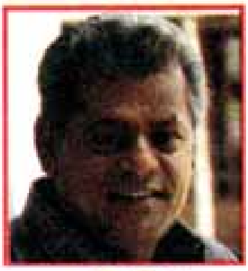
இந்த சமூகத்தில் உண்மையிலேயே சாதனைகள் புரிந்த பெண்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். அவர்களை நமது சினிமா சித்தரிப்பதில்லை. ஒன்று சினிமாவுக்குத் தேவையான கவர்ச்சிப் பொருளாக பெண்கள் பார்க்கப்படுகிறார்கள். இல்லையெனில் ஆண்களைப் போல அதிரடி ஆக்ஷனில் இறங்கும், கதாபாத்திரங்களாக வருகிறார்கள்! உண்மையான சாதனைப் பெண்களை யதார்த்தமாக திரையில் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆசை. அப்படிக் காட்டுகிற வாய்ப்பு, எனக்குக் கிடைக்கும் நாளை எதிர்நோக்கி ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

- ப்ரியா, திரைப்பட இயக்குநர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி

நான் பிறந்த மூன்றாவது மாதத்தில் என் தாயார் மறைந்துவிட்டார். என் தாய் எப்படி இருப்பார் என்றே தெரியாது. நான் வளர்ந்து, படித்து, வேலைக்குப் போய் தம்பி, தங்கைகளைப் படிக்க வைத்து அவர்களுக்கு நல்லதொரு வாழ்க்கை அமைத்துக் கொடுத்து, இன்று நிம்மதியாக வாழ்கிறேன். இதற்கு முக்கிய காரணம், எனக்குத் தாயாக, மனைவியாக, ஒரு நல்ல சினேகிதியாக இருந்து வரும் என் மனைவிதான். அவள் பெயரில் மட்டுமில்லை, குணத்தில் கூட தங்கம்தான்.

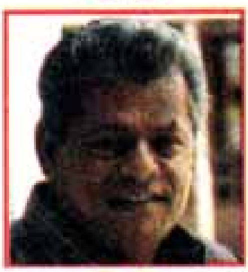


- டெல்லி கணேஷ்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

பெண்மை போற்றி 64!

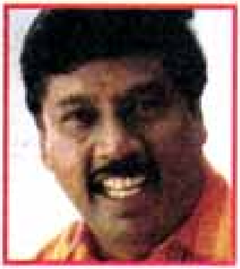
நான் பிறந்த மூன்றாவது மாதத்தில் என் தாயார் மறைந்துவிட்டார். என் தாய் எப்படி இருப்பார் என்றே தெரியாது. நான் வளர்ந்து, படித்து, வேலைக்குப் போய் தம்பி, தங்கைகளைப் படிக்க வைத்து அவர்களுக்கு நல்லதொரு வாழ்க்கை அமைத்துக் கொடுத்து, இன்று நிம்மதியாக வாழ்கிறேன். இதற்கு முக்கிய காரணம், எனக்குத் தாயாக, மனைவியாக, ஒரு நல்ல சினேகிதியாக இருந்து வரும் என் மனைவிதான். அவள் பெயரில் மட்டுமில்லை, குணத்தில் கூட தங்கம்தான்.



- டெல்லி கணேஷ்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

“

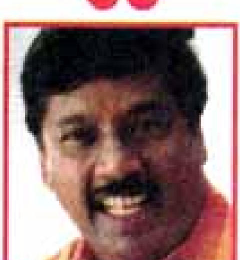


சோழவந்தானில் எங்கள் வீட்டில் தரைக்கு சிமெண்ட் போட்டிருந்தோம். எங்கள் அம்மா, தெரியாமல் அதில் கால் வைத்துவிட, அவரது பாதம் அதில் நன்றாகப் பதிந்துவிட்டது. எங்கள் தாயின் மரணத்துக்குப் பிறகு, நான் மதுரையில் புது வீடு கட்டியபோது, என் தாயின் காலடி பதிந்த தரைப் பகுதியைப் பெயர்த்து எடுத்துக்கொண்டு வந்து பூஜை அறையில் வைத்து வணங்கி வருகிறேன்.

- பேராசிரியர் கு.ஞானசம்பந்தன்

”

“



சோழவந்தானில் எங்கள் வீட்டில் தரைக்கு சிமெண்ட் போட்டிருந்தோம். எங்கள் அம்மா, தெரியாமல் அதில் கால் வைத்துவிட, அவரது பாதம் அதில் நன்றாகப் பதிந்துவிட்டது. எங்கள் தாயின் மரணத்துக்குப் பிறகு, நான் மதுரையில் புது வீடு கட்டியபோது, என் தாயின் காலடி பதிந்த தரைப் பகுதியைப் பெயர்த்து எடுத்துக்கொண்டு வந்து பூஜை அறையில் வைத்து வணங்கி வருகிறேன்.

- பேராசிரியர் கு.ஞானசம்பந்தன்

”

பெண்மை போற்றி 64!

பொதுவாகவே பெண்கள் அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் அடிமையாக இருக்கிறார்கள். அந்த அன்பு, பாசத்தால் ஏற்படுகிற எதிர்பார்ப்புகள், அவஸ்தைகள், அவர்களின் மனதை சம நிலையில் வைத்துக்கொள்ள முடியாமல் மிகவும் தொல்லைப்படுத்துகின்றன. போதாக்குறைக்கு தொன்றுதொட்டே, 'பெண், சுதந்திரமாக வாழத் தகுதி அற்றவள்' என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லியே அவளை சமூகம் சுயமாகச் சிந்திக்க விடவில்லை. ஆனால், இந்த 21ஆம் நூற்றாண்டில், அந்தத் தடைகளையெல்லாம் கடந்து, வாழ்க்கையில் முன்னேறி இருக்கிறாள் பெண்.



- பிருந்தா ஜெயராமன், மனநல ஆலோசகர்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 51

பெண்மை போற்றி 64!

பொதுவாகவே பெண்கள் அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் அடிமையாக இருக்கிறார்கள். அந்த அன்பு, பாசத்தால் ஏற்படுகிற எதிர்பார்ப்புகள், அவஸ்தைகள், அவர்களின் மனதை சம நிலையில் வைத்துக்கொள்ள முடியாமல் மிகவும் தொல்லைப்படுத்துகின்றன. போதாக்குறைக்கு தொன்றுதொட்டே, 'பெண், சுதந்திரமாக வாழத் தகுதி அற்றவள்' என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லியே அவளை சமூகம் சுயமாகச் சிந்திக்க விடவில்லை. ஆனால், இந்த 21ஆம் நூற்றாண்டில், அந்தத் தடைகளையெல்லாம் கடந்து, வாழ்க்கையில் முன்னேறி இருக்கிறாள் பெண்.



- பிருந்தா ஜெயராமன், மனநல ஆலோசகர்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



பெண்கள் இயற்கையிலேயே இரக்க குணம் உடையவர்கள். குடும்பத்துடன் சேவாலயாவைப் பார்வையிட, உதவிட வருகிற பலர், ''இவளால் தான் இன்று இவ்வளவு தூரம் உங்களைத் தேடி வந்தேன்'' என்று மனைவியையோ, மகளையோ காட்டிச் சொல்வார்கள். எனவே, இந்த உலகில் கருணை, அன்பு, பாசம், தாய்மை, சேவை இவையெல்லாம் தழைக்க வேண்டுமென்றால், ''பெண்மை வாழ்கவென்று கூத்திடுவோமடா'' என்று மகாகவி பாரதி சொன்னதை நிறைவேற்று வோம். பெண்மை போற்றுவோம்.

\- 'சேவாலயா' முரளீதரன்

52 Supplement to Mangayar Malar October 2008



பெண்கள் இயற்கையிலேயே இரக்க குணம் உடையவர்கள். குடும்பத்துடன் சேவாலயாவைப் பார்வையிட, உதவிட வருகிற பலர், ''இவளால் தான் இன்று இவ்வளவு தூரம் உங்களைத் தேடி வந்தேன்'' என்று மனைவியையோ, மகளையோ காட்டிச் சொல்வார்கள். எனவே, இந்த உலகில் கருணை, அன்பு, பாசம், தாய்மை, சேவை இவையெல்லாம் தழைக்க வேண்டுமென்றால், ''பெண்மை வாழ்கவென்று கூத்திடுவோமடா'' என்று மகாகவி பாரதி சொன்னதை நிறைவேற்று வோம். பெண்மை போற்றுவோம்.

\- 'சேவாலயா' முரளீதரன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிஷ்யையான கிருஸ்டின் சொன்ன சிந்தனை இது:



“சிறந்த மனிதர்கள் அனைவரும் பெண்மையை மதிப்பவர்கள்; பெண்மையை மதிப்பவர்கள் அனைவரும் சிறந்த மனிதர்களாக இருக்கிறார்கள். இது உலகம் முழுமைக்கும் பொருந்தும். நாம் அனைவரும் பெண்மையை மதித்து சிறந்த மனிதர்களாக விளங்குவோம்; சிறந்த மனிதர்களாகிய நாம் பெண்மையை மதிப்போம்.”

- சுவாமி விமூர்த்தானந்தர்,
ஆசிரியர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 53

பெண்மை போற்றி 64!

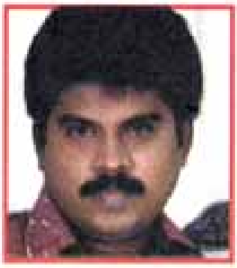
சுவாமி விவேகானந்தரின் சிஷ்யையான கிருஸ்டின் சொன்ன சிந்தனை இது:



“சிறந்த மனிதர்கள் அனைவரும் பெண்மையை மதிப்பவர்கள்; பெண்மையை மதிப்பவர்கள் அனைவரும் சிறந்த மனிதர்களாக இருக்கிறார்கள். இது உலகம் முழுமைக்கும் பொருந்தும். நாம் அனைவரும் பெண்மையை மதித்து சிறந்த மனிதர்களாக விளங்குவோம்; சிறந்த மனிதர்களாகிய நாம் பெண்மையை மதிப்போம்.”

- சுவாமி விமூர்த்தானந்தர்,
ஆசிரியர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்
FG the feel good store
Cosmetics & Accessories

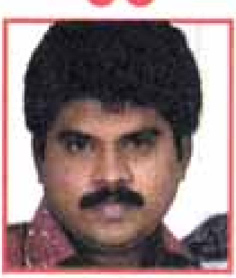


அவள் யாருக்காகவும் எழுதப்படாத பாடல்;
அவளே அவளுக்காக பாடிக் கொள்ளுவதற்காக
படைக்கப்பட்ட பாடல்
அந்தப் பாடல் பாடப்பட்டால் உலகம்
மயங்குகிறது;
அந்த இடம் விட்டு நகரத் தயங்குகிறது

ஆனால், அந்த அற்புதப் பாடல் வெகு சில சமயங்களில் கீர்த்தனைகளாகப் பாடப்படாமல் வெறும் சத்தங்களாக ஒலிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. பாடல் ஊமையாகிவிடுகிறது.

- கவிஞர் பா.விஜய்

54 Supplement to Mangayar Malar October 2008



அவள் யாருக்காகவும் எழுதப்படாத பாடல்;
அவளே அவளுக்காக பாடிக் கொள்ளுவதற்காக
படைக்கப்பட்ட பாடல்
அந்தப் பாடல் பாடப்பட்டால் உலகம்
மயங்குகிறது;
அந்த இடம் விட்டு நகரத் தயங்குகிறது

ஆனால், அந்த அற்புதப் பாடல் வெகு சில சமயங்களில் கீர்த்தனைகளாகப் பாடப்படாமல் வெறும் சத்தங்களாக ஒலிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. பாடல் ஊமையாகிவிடுகிறது.

- கவிஞர் பா.விஜய்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

பெண்மை என்பது ஒரு புதையல்; அதைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது ஆண்களது கடமை. ஆண்களுக்கு நாங்கள் சரிநிகர் என்று எல்லாவற்றிலும் போட்டி போடுவதல்ல பெண்ணுரிமை; பெண்கள் இல்லாத உலகம் சூனியம். பெண், ஆண் ரசிப்பதற்காகப் பிறந்தவளல்ல; ஆணுடன் வசிப்பதற்காகப் பிறந்தவள். இந்த பிரபஞ்சத்தின் முதல் சக்தி அவளே! அவளை மிஞ்ச எதுவுமில்லை ஆண் உட்பட.

- எழுத்தாளர் இந்திரா சௌந்தரராஜன்

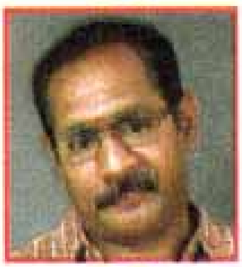


Supplement to Mangayar Malar October 2008 55

பெண்மை போற்றி 64!

பெண்மை என்பது ஒரு புதையல்; அதைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது ஆண்களது கடமை. ஆண்களுக்கு நாங்கள் சரிநிகர் என்று எல்லாவற்றிலும் போட்டி போடுவதல்ல பெண்ணுரிமை; பெண்கள் இல்லாத உலகம் சூனியம். பெண், ஆண் ரசிப்பதற்காகப் பிறந்தவளல்ல; ஆணுடன் வசிப்பதற்காகப் பிறந்தவள். இந்த பிரபஞ்சத்தின் முதல் சக்தி அவளே! அவளை மிஞ்ச எதுவுமில்லை ஆண் உட்பட.

- எழுத்தாளர் இந்திரா சௌந்தரராஜன்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



"இன்றைய பெண்களிடம் அறிவும், ஆற்றலும் எக்கச்சக்கமாக உள்ளன. அதே சமயம், வீண் பிடிவாதம், அலட்சியம், ஈகோ இவையும் அதிக மாக இருக்கின்றன. சகிப்புத்தன்மை குறைந்து போனதற்கு, விவாகரத்துகள் அதிகமானதே சாட்சி. ஆனாலும், என்னதான் சொன்னாலும், 'தாய்மை' என்கிற புனிதமான விஷயத்தால், மற்ற எல்லா மைனஸ் விஷயங்களையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கையெடுத்துக் கும்பிடத் தோன்றுகிறது."

- எழுத்தாளர் பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்

56 Supplement to Mangayar Malar October 2008

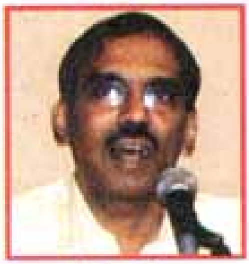


"இன்றைய பெண்களிடம் அறிவும், ஆற்றலும் எக்கச்சக்கமாக உள்ளன. அதே சமயம், வீண் பிடிவாதம், அலட்சியம், ஈகோ இவையும் அதிக மாக இருக்கின்றன. சகிப்புத்தன்மை குறைந்து போனதற்கு, விவாகரத்துகள் அதிகமானதே சாட்சி. ஆனாலும், என்னதான் சொன்னாலும், 'தாய்மை' என்கிற புனிதமான விஷயத்தால், மற்ற எல்லா மைனஸ் விஷயங்களையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கையெடுத்துக் கும்பிடத் தோன்றுகிறது."

- எழுத்தாளர் பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

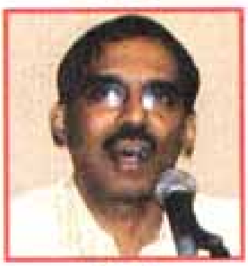


அடுக்களைப் பதுமையாய், நாணமும், அச்சமும், நடுக்கமும் கொண்ட நாலாம்தர உயிராய், பெண் வாழ்ந்த காலம் வழக்கொழிந்து போச்சு! இன்றைய பெண்களால் இதயம் தொடவும் முடியும்; இமயம் தொடவும் முடியும். விளம்பர மாடல்கள் போல ஒப்பனை செய்து, உடையணிந்து உலகை வலம் வந்தாலும், ரோல் மாடலாக வாழத்தெரிந்து கொண்டிருக்கிறாள் இந்தக் காலத்துப் பெண்! பெண்களை வணங்கிப் போற்றுவோம்.

- பட்டிமன்றப் பேச்சாளர் ராஜா

Supplement to Mangayar Malar October 2008 57

பெண்மை போற்றி 64!



அடுக்களைப் பதுமையாய், நாணமும், அச்சமும், நடுக்கமும் கொண்ட நாலாம்தர உயிராய், பெண் வாழ்ந்த காலம் வழக்கொழிந்து போச்சு! இன்றைய பெண்களால் இதயம் தொடவும் முடியும்; இமயம் தொடவும் முடியும். விளம்பர மாடல்கள் போல ஒப்பனை செய்து, உடையணிந்து உலகை வலம் வந்தாலும், ரோல் மாடலாக வாழத்தெரிந்து கொண்டிருக்கிறாள் இந்தக் காலத்துப் பெண்! பெண்களை வணங்கிப் போற்றுவோம்.

- பட்டிமன்றப் பேச்சாளர் ராஜா

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



"கணவனும் மனைவியும் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கும் இன்றைய சூழலில், கணவனது நிதிச்சுமையை மனைவி பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, அவளது குடும்பப் பணிச்சுமையை ஆண்கள் பகிர்ந்து கொள்வதுதானே நியாயம்? வேலைப் பளு பகிர்வால் சுமை, பாதியாகும்; அந்தப் புரிதலாலும், ஒத்துழைப்பாலும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகும்!"

- எழுத்தாளர் ரமணி சந்திரன்



"கணவனும் மனைவியும் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கும் இன்றைய சூழலில், கணவனது நிதிச்சுமையை மனைவி பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, அவளது குடும்பப் பணிச்சுமையை ஆண்கள் பகிர்ந்து கொள்வதுதானே நியாயம்? வேலைப் பளு பகிர்வால் சுமை, பாதியாகும்; அந்தப் புரிதலாலும், ஒத்துழைப்பாலும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகும்!"

- எழுத்தாளர் ரமணி சந்திரன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி

குற்றவாளியைக் கோர்ட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும்போதும் போலிஸ் கூட வருகிறது; அமைச்சர் விழாவுக்குப் போகிறபோதும் போலிஸ் கூடவே வருகிறது. அதனால் குற்றவாளியும், அமைச்சரும் ஒன்றாகிவிட முடியுமா? இருவருக்கும் என்ன வித்தியாசம்? குற்றவாளியைக் கண்காணிக்க, கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க போலிஸ்; மந்திரியின் முக்கியத்துவம் உணர்ந்து அவருக்கு பாதுகாப்புக்குப் போலிஸ். அதுபோலத்தான், ஆண்கள், பெண்கள் பாதுகாப்பாக வாழ துணையாக இருக்க வேண்டுமே ஒழிய, அவள் மீது அதிகாரம் செலுத்தி, அடிமைப் படுத்தக் கூடாது.



- பாம்பே ஞானம்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

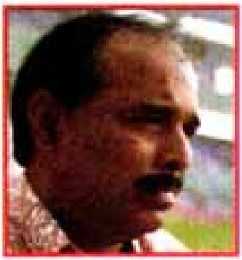
பெண்மை போற்றி 64!

குற்றவாளியைக் கோர்ட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும்போதும் போலிஸ் கூட வருகிறது; அமைச்சர் விழாவுக்குப் போகிறபோதும் போலிஸ் கூடவே வருகிறது. அதனால் குற்றவாளியும், அமைச்சரும் ஒன்றாகிவிட முடியுமா? இருவருக்கும் என்ன வித்தியாசம்? குற்றவாளியைக் கண்காணிக்க, கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க போலிஸ்; மந்திரியின் முக்கியத்துவம் உணர்ந்து அவருக்கு பாதுகாப்புக்குப் போலிஸ். அதுபோலத்தான், ஆண்கள், பெண்கள் பாதுகாப்பாக வாழ துணையாக இருக்க வேண்டுமே ஒழிய, அவள் மீது அதிகாரம் செலுத்தி, அடிமைப் படுத்தக் கூடாது.



- பாம்பே ஞானம்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



தமிழ் மூதாட்டி ஔவை, முறம் ஒன்றே ஆயுத மாய் மூர்க்கமாய் புலி துரத்திய புறநானூற்றுப் பெண், நீதிகேட்டுச் சினந்த கண்ணகி, காந்தியடி களுக்கே தென்னாப்பிரிக்காவில் சத்தியாகிரகத்தை அறிமுகப்படுத்திய தில்லையாடி வள்ளியம்மை, கவிக்குயில் சரோஜினி நாயுடு, அன்னை தெரஸா, வங்கதேசத்தை உருவாக்கி வரலாறு படைத்திட்ட அன்னை இந்திரா, இசைக்குயில் எம்.எஸ்.அம்மா, சுதா நாராயணமூர்த்தி, சானியா மிர்ஸா, ஜோத்ஸ்னா சின்னப்பா... அப்பப்பா... இந்தியப் பெண்மணிகளில் தான் எத்தனை ரத்தினங்கள்!

- புகைப்படக் கலைஞர் யோகா



60 Supplement to Mangayar Malar October 2008

தமிழ் மூதாட்டி ஔவை, முறம் ஒன்றே ஆயுத மாய் மூர்க்கமாய் புலி துரத்திய புறநானூற்றுப் பெண், நீதிகேட்டுச் சினந்த கண்ணகி, காந்தியடி களுக்கே தென்னாப்பிரிக்காவில் சத்தியாகிரகத்தை அறிமுகப்படுத்திய தில்லையாடி வள்ளியம்மை, கவிக்குயில் சரோஜினி நாயுடு, அன்னை தெரஸா, வங்கதேசத்தை உருவாக்கி வரலாறு படைத்திட்ட அன்னை இந்திரா, இசைக்குயில் எம்.எஸ்.அம்மா, சுதா நாராயணமூர்த்தி, சானியா மிர்ஸா, ஜோத்ஸ்னா சின்னப்பா... அப்பப்பா... இந்தியப் பெண்மணிகளில் தான் எத்தனை ரத்தினங்கள்!

- புகைப்படக் கலைஞர் யோகா

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

"ஆண்களுக்கு நிகராக எல்லா துறைகளிலும் மிளிரும் பெண்கள், 'சமம்' என்பதைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது, ஒழுக்கம் கெட்டு அலைவது என்று ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கங்கள் கொண்ட ஒரு ஆணை 'நல்ல ஆண்' என்று சொல்ல முடியாத போது, பெண்ணை மட்டும் எப்படி வரவேற்பது? ஆண்-பெண் சமத்துவம் என்பது நல்ல கூறுகளில் எதிரொலிக்க வேண்டும்; சமூகக் கேடுகளில் எதிரொலித்து என்ன பயன்?



- கவிஞர் தாமரை

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

FG the feel good store Cosmetics & Accessories

Supplement to Mangayar Malar October 2008 61

பெண்மை போற்றி 64!

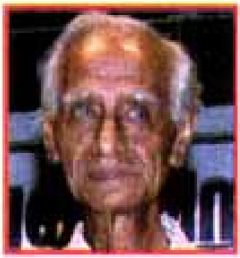
"ஆண்களுக்கு நிகராக எல்லா துறைகளிலும் மிளிரும் பெண்கள், 'சமம்' என்பதைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது, ஒழுக்கம் கெட்டு அலைவது என்று ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கங்கள் கொண்ட ஒரு ஆணை 'நல்ல ஆண்' என்று சொல்ல முடியாத போது, பெண்ணை மட்டும் எப்படி வரவேற்பது? ஆண்-பெண் சமத்துவம் என்பது நல்ல கூறுகளில் எதிரொலிக்க வேண்டும்; சமூகக் கேடுகளில் எதிரொலித்து என்ன பயன்?



- கவிஞர் தாமரை

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்

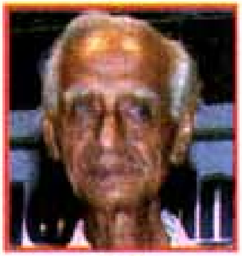
FG the feel good store Cosmetics & Accessories



பெண் இன்று சமூக வாழ்க்கையில் அதிக அளவில் பங்கு பெறுவது, மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. அதே சமயம், அவர்கள் மீது அதிகரித்து வரும் கொடுமை, மிகுந்த கவலை அளிக்கிறது. இது தர்மத்துக்கு வந்திருக்கும் சோதனை. தர்மம் சட்ட நியாயங்களை மீறியது. எல்லா காலத்துக்கும் பொருத்தமானது; நிரந்தரமானது.

- எழுத்தாளர் அசோகமித்ரன்

62 Supplement to Mangayar Malar October 2008



பெண் இன்று சமூக வாழ்க்கையில் அதிக அளவில் பங்கு பெறுவது, மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. அதே சமயம், அவர்கள் மீது அதிகரித்து வரும் கொடுமை, மிகுந்த கவலை அளிக்கிறது. இது தர்மத்துக்கு வந்திருக்கும் சோதனை. தர்மம் சட்ட நியாயங்களை மீறியது. எல்லா காலத்துக்கும் பொருத்தமானது; நிரந்தரமானது.

- எழுத்தாளர் அசோகமித்ரன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!



பொதுவாகப் பெண்கள் அடிமைகளாய் நடத்தப்படும்போது சகித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், பெண்களின் சேமிக்கப்பட்ட கோபம், எரிமலையாக வெடிக்கும்போது, அதை எந்த ஆணாலும் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. அவர்களை பைத்தியங்களின் பட்டியலில் சேர்த்துவிடுகிறான். உண்மையில் காரணமில்லாமல் எந்தப் பெண்ணின் அணுகுமுறையிலோ, நடத்தையிலோ, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதிலோ மாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை!

- பேராசிரியர் பெரியார்தாசன்

Supplement to Mangayar Malar October 2008 63

பெண்மை போற்றி 64!



பொதுவாகப் பெண்கள் அடிமைகளாய் நடத்தப்படும்போது சகித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், பெண்களின் சேமிக்கப்பட்ட கோபம், எரிமலையாக வெடிக்கும்போது, அதை எந்த ஆணாலும் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. அவர்களை பைத்தியங்களின் பட்டியலில் சேர்த்துவிடுகிறான். உண்மையில் காரணமில்லாமல் எந்தப் பெண்ணின் அணுகுமுறையிலோ, நடத்தையிலோ, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதிலோ மாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை!

- பேராசிரியர் பெரியார்தாசன்

பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம் mermaids



இந்தியாவுக்குள்ளேயே இரண்டு இந்தியா உள்ளது; ஒன்று படித்த, முன்னேறிய, சாதிக்கிற பெண்கள் கொண்ட இந்தியா. இன்னொன்று அடிப்படை தேவைகள் கூட இல்லாத, மிகவும் பின்தங்கிய பெண்கள் கொண்ட இந்தியா. இவை இரண்டுக்கும் உள்ள இடைவெளி மிக அதிகமாக இருக்கிறது. அது குறைய வேண்டும். அதற்கு முன்னேறிய இந்தியா அக்கறை காட்ட வேண்டும்; பங்களிக்க வேண்டும். அதைச் செய்ய தன்னார்வத் தொண்டு அமைப்புகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்.

- வழக்கறிஞர் கீதா ராமசேஷன்

64 Supplement to Mangayar Malar October 2008



இந்தியாவுக்குள்ளேயே இரண்டு இந்தியா உள்ளது; ஒன்று படித்த, முன்னேறிய, சாதிக்கிற பெண்கள் கொண்ட இந்தியா. இன்னொன்று அடிப்படை தேவைகள் கூட இல்லாத, மிகவும் பின்தங்கிய பெண்கள் கொண்ட இந்தியா. இவை இரண்டுக்கும் உள்ள இடைவெளி மிக அதிகமாக இருக்கிறது. அது குறைய வேண்டும். அதற்கு முன்னேறிய இந்தியா அக்கறை காட்ட வேண்டும்; பங்களிக்க வேண்டும். அதைச் செய்ய தன்னார்வத் தொண்டு அமைப்புகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்.

- வழக்கறிஞர் கீதா ராமசேஷன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெண்மை போற்றி 64!

பள்ளி இறுதித் தேர்வுகளில் மாணவர்களை விட, மாணவிகள் அதிகமாகத் தேர்ச்சி பெறுகிறார்கள். தேர்வுகளில் பெண்கள் முதலிடம் பெறுவது ஆண்டுதோறும் வாடிக்கையாகிவிட்டது. பெண்களைப் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. 'படித்து வேலைக்குப் போக வேண்டும்; பொருளாதார சுதந்திரம் அடைய வேண்டும்' என்ற எண்ணம் இன்று பெண்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளதால், கவனத்தைச் சிதறவிடாமல் படித்து முன்னேறுகிறார்கள்.

- திருமதி ஒய்.ஜி.பார்த்தசாரதி, கல்வியாளர்



பெண்மை போற்றி 64!

பள்ளி இறுதித் தேர்வுகளில் மாணவர்களை விட, மாணவிகள் அதிகமாகத் தேர்ச்சி பெறுகிறார்கள். தேர்வுகளில் பெண்கள் முதலிடம் பெறுவது ஆண்டுதோறும் வாடிக்கையாகிவிட்டது. பெண்களைப் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. 'படித்து வேலைக்குப் போக வேண்டும்; பொருளாதார சுதந்திரம் அடைய வேண்டும்' என்ற எண்ணம் இன்று பெண்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளதால், கவனத்தைச் சிதறவிடாமல் படித்து முன்னேறுகிறார்கள்.

- திருமதி ஒய்.ஜி.பார்த்தசாரதி, கல்வியாளர்



பெண்மையை போற்றி பாராட்டுவோம்



பெண்ணை நெருப்பு என்பார்கள். மிகவும் நெருங்கிவிட்டால், சுட்டெரித்து விடுவாள்; ரொம்ப எட்டத்தில் நின்று விட்டாலோ அதன் கதகதப்பை உணர முடியாது. ஆனால் நான், பெண் ஒரு விளக்கு போல என்பேன். அதனைக் கொண்டு வீட்டின் இருளையும் போக்கலாம்; வீட்டையும் கொளுத்தலாம். அதுபோலத்தான், பெண்ணால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடச் செய்யவும் முடியும்; துன்பக் கடலில் மூழ்கச் செய்யவும் முடியும்.

- சுவாமி சுகபோதானந்தா

தொகுப்பு : எஸ்.சந்திரமௌலி

66 Supplement to Mangayar Malar October 2008



பெண்ணை நெருப்பு என்பார்கள். மிகவும் நெருங்கிவிட்டால், சுட்டெரித்து விடுவாள்; ரொம்ப எட்டத்தில் நின்று விட்டாலோ அதன் கதகதப்பை உணர முடியாது. ஆனால் நான், பெண் ஒரு விளக்கு போல என்பேன். அதனைக் கொண்டு வீட்டின் இருளையும் போக்கலாம்; வீட்டையும் கொளுத்தலாம். அதுபோலத்தான், பெண்ணால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடச் செய்யவும் முடியும்; துன்பக் கடலில் மூழ்கச் செய்யவும் முடியும்.

- சுவாமி சுகபோதானந்தா

தொகுப்பு : எஸ்.சந்திரமௌலி

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்


மாங்கல்யம்®
பட்டுத் திருவிழா
மனம்போல் மாங்கல்யம்
நயஹா®
A UNIT OF NAIDU HALL
பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் • மைலாப்பூர்
வளசரவாக்கம் • அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம் • மதுரை • சேலம்
வாடிக்கையாளர் சேவை 044 6454 1111 • Email customercare@naiduhallnaihaa.com


மாங்கல்யம்®
பட்டுத் திருவிழா
மனம்போல் மாங்கல்யம்
நயஹா®
A UNIT OF NAIDU HALL
பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் • மைலாப்பூர்
வளசரவாக்கம் • அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம் • மதுரை • சேலம்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2008 issue

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2008 issue

நய்ஹா®

A UNIT OF NAIDU HALL

பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் • மைலாப்பூர்
வளசரவாக்கம் • அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம்
மதுரை • சேலம்